

Nestlé Yleisurheilukoulu
6-7-vuotiaille



NESTLÉ 
YLEISURHEILUKOULU



SISÄLLYSLUETTELO

- 3** Nestlé Yleisurheilukoulu innostaa lajin pariin
- 4** Yleisurheilijan urapolku
- 6** Hyvän valmentajan muistilista
- 8** Nestlé Yleisurheilukoulun teemat 6-7-vuotiaille
- 10** 6-7-vuotiaiden harjoitusten sisältö
- 11** 1. Aloitus: tutustuminen ja yleisurheilu tutuksi
- 12** 2. Viestit / aikuinen-lapsi-treeni
- 13** 3. Ponnistaminen eteenpäin
- 16** 4. Heittäminen sivulta ja ylhäältä
- 18** 5. Juokseminen
- 20** 6. Ponnistaminen ylöspäin /aikuinen – lapsi -treeni
- 23** 7. Moukarinheitto ja työntäminen
- 25** 8. Nopea ryhdikäs juoksu
- 26** 9. Ponnistaminen välineen kanssa
- 28** 10. Heittäminen erilaisilla välineillä ja vauhdeilla/aikuinen-lapsi-kerta

NESTLÉ YLEISURHEILUKOULU INNOSTAA LAJIN PARIIN



Nestlé yleisurheilukoulu on suunniteltu lajiin tutustumiseen noin 6–9-vuotiaille. Yleisurheilukoulu antaa pohjan ponnistamisen, juoksemisen ja heittämisen perusteisiin. Valmiit harjoitukset on tässä oppaassa suunniteltu 6–7-vuotiaille, mutta malliharjoituksia pystyy soveltamaan myös nuoremmille ja vanhemmille lapsille. Seurakisa-tapahtumat ovat kiinteä osa yleisurheilukoulua, sillä kilpaileminen ja kilpailemaan opettelu innostaa lapset lajiin pariin. Seurakisat voidaan järjestää ryhmän kesken tai osallistua seuran järjestämään Seurakisa-tapahtumaan.

Liikuntaleikkikoulusta tuttu yhteiskerta on tarkoitus toteuttaa nuorimpien yleisurheilukoululaisten, 6–7-vuotiaiden, harjoituksissa aikuinen-lapsi-kertana, jolloin huoltaja/lapselle läheinen aikuinen ovat enemmän kuin tervetullut liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Tällöin valmentajan tulee opastaa aikuisia liikkumaan yhdessä lapsen kanssa ja lapsella on mahdollisuus näyttää aikuiselle mitä on oppinut. Samalla valmentajalla on hyvä mahdollisuus tutustua lasten läheisiin ja se yleensä madaltaa kynnystä keskustella lapsen kehitymisestä ryhmässä sekä sitouttaa vanhempia urheiluseuratoimintaan.



YLEISURHEILIJAN URAPOLKU

Lapsuusvaiheessa korostuu yleisen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta. Parhaiten harjoitettavuus kehittyy alakouluikäisellä suurella kokonaisliikunnan määrällä, mikä saa olla jopa yli 20 h viikossa. Tähän lasketaan kaikki liikkuminen ja leikkiminen yksin, kavereiden ja perheen kanssa sekä tietenkin urheiluseuroissa tapahtuva harjoittelu.

Seuraharjoituksissa on tärkeää maksimoida aktiivisen liikkeen määrä ja mahdollistaa toistojen runsas lukumäärä. Lapsuusvaiheessa on tärkeää opetella juoksemisen, ponnistamisen ja heittämisen perusteet. Lasten tulee oppia lapsuusvaiheessa:



Samalla, kun harjoitellaan monipuolisesti erilaisia yleisurheilussa vaadittavia perustaitoja niin, että aktiivista liikettä ja toistoja tulee runsaasti, kehittyvät myös perusominaisuudet.

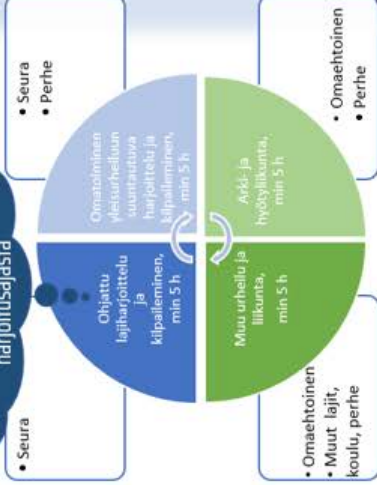
Kilpaileminen lapsuusvaiheessa on osa lajitaitojen harjoittelua ja itsensä haastamista. Harjoituksissa ja seurakisoissa voidaan kilpailla joukkueena, jolloin kilpailemisen kynnyks on matalampi ja kilpailut ovat osa yleisurheilukouluryhmän ryhmähengen kehittämistä ja yhteenkuuluvuuden lisäämistä.

- juoksemaan eri suuntiin, eri rytmeillä ja eri vauhdeilla
- ponnistamaan eteenpäin ja ylöspäin, yhdellä ja kahdella jalalla
- heittämään yläkautta, sivulta ja taaksepäin, yhdellä ja kahdella kädellä

Lapsuvaihe, alakoulu

Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

Runsaasti toistoja ja aktiivista liikettä, vähintään 50 % harjoitusajasta



Juoksemisen perusteet
Ponnistamisen perusteet
Heittämisen perusteet

Painotetut yleisurheiluharjoitukset

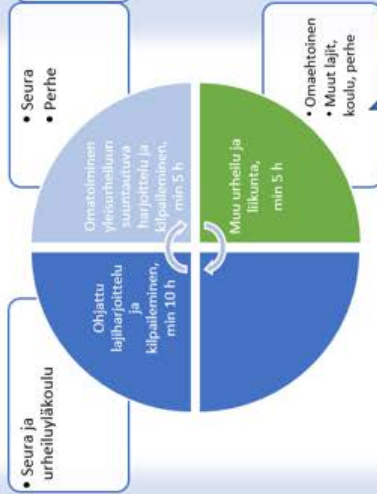


Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimistö
Runsaas monilajinen kilpaileminen

Nuoruvaihe, yläkoulu

Lajiryhmäsuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v



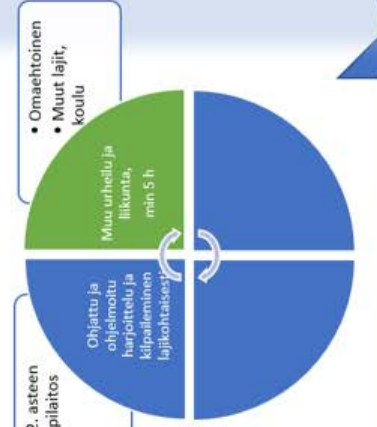
Omaan lajiryhmään painottuvat lajitaitoperusteet
Monipuoliset ominaisuusharjoitteluperusteet
Ympärvuotinen kehitettävä perusharjoittelu

Kilpaileminen osana harjoittelua

Monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen, tavoitteena valmius monilajilla

Nuoruvaihe, 2. aste

Lajisuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta



Valittuun pääläjiin painottuva lajitaitoharjoittelu

Valittuun pääläjiin suuntautuva monipuolinen ominaisuusharjoittelu

Valmiudet valitun pääläjin huippuvaiheeseen harjoitteluun ja kilpailemiseen

Huippuvaihe

Suorituskykyyn ja lajituuloksen maksimointi

Kansainvälisen vaatimustason ja lajanalyysin mukainen yksilöllinen harjoittelemine ja kilpaileminen

Tavoiteltu tuloskehitys pääläjissa



HYVÄN VALMENTAJAN MUISTILISTA

- Ole ajoissa paikalla, tervehdi lapsia, huoltajia ja muita paikalla olevia valmentajia.
- Hae/katso tarvittavat liikuntavälineet valmiiksi paikalle.
- Opettele lasten nimet ja kutsu lapsia nimellä.
- Kannusta yhteisöllisyyteen ja kaverin kannustamiseen.
- Näytä mallia, lapset oppivat esimerkistä.
- Ole aktiivinen valmentaja ja osallistu itsekin peleihin ja leikkeihin.
- Sopikaa ryhmän pelisäännöt ja pitäkää niistä kiinni, jotta kaikilla on turvallinen olo harjoituksissa.
- Varmista harjoituksen turvallisuus (tilat, sijoittelu, välineet, olosuhteet, ensiapuvälineet saatavilla jne.).
- Mahdollista runsas aktiivisen liikkeen määrä harjoituksessa ja minimoi jonotus.
- Ennen kuin avustat lasta koskettamalla, kysy aina lupa, kerro miksi ja miten avustat. Kerro myös, että lapsella on mahdollisuus kieltäytyä avustuksesta.
- Kaikilla yleisurheilukoululaisilla tulee olla yleisurheilulisenssi, joka sisältää tapaturmavakuutuksen (lisätietoja www.yleisurheilu.fi/seurat/vakuutukset/seura-ja-piirivakuutus/).



”

Hyvä valmentaja näyttää mallia ja pitää puhelimensa harjoituksen ajan repussa.

Aikuinen-lapsi-treenit 6-7-vuotiaiden harjoituksissa

Muutamana harjoituksen perään on merkitty "aikuisen - lapsi - treeni". Tämä tarkoittaa, että kyseinen kerta on suunniteltu niin, että lapsen mukana voi harjoituksissa olla mukana joku tärkeä aikuinen tai esimerkiksi vanhempi sisarus, joka kykenee ohjeistamaan lasta harjoitukseen. Yhteiskerroilla harjoitusten sisällön on hyvä olla sellainen, että aikuinen ja lapsi pystyvät yhdessä liikkumaan ja oppimaan uutta. Ajatuksena onkin, että ryhmän valmentaja ohjeistaa joko aikuisia tai lapsia harjoitteeseen ja sitten lähdetään toimimaan hyödyntäen toista paria (aikuinen tai lapsi) apuopettajana. Nämä kerrat ovat tärkeitä sekä

lapselle että aikuiselle. Lapsi pääsee näyttämään mitä on oppinut ja aikuinen pääsee näkemään mitä lapsi osaa ja kuinka hän on kehittynyt. Harjoitusten idea on myös mallintaa miten aikuinen ja lapsi voivat yhdessä harjoitella lajia kotona. Samalla valmentajalla on hyvä mahdollisuus tutustua lasten läheisiin ja madaltaa kynnyksiä viestintään kodin ja valmentajan välillä. Yhteistreeniä on suunniteltu kolme mahdollista, yksi juoksu-, heitto- ja ponnistamisteemalla. Voit valita näistä kerroista, mihin treeniin kutsutte aikuiset mukaan tai kutsua heidät kaikkiin kolmeen.



Kaikkia käsikirjan harjoituksia voi ja kannattaa soveltaa rohkeasti tilan, välineiden, ajan, ryhmän taitotason ja osallistuvien lasten määrän mukaan.

Helppo =



Haastava =



Vaikea =



NESTLÉ YLEISURHEILUKOULUN TEEMAT 6-7-VUOTIAILLE

HARJOITUSSUUNNITELMAN RUNKO, JOKA ON SUUNNATTU 6-7 V

- **LÄMMITTELY** teemaan johdatteleva rata, peli tai leikki, joka sisältää juoksemista
- **TEEMAN MUKAINEN SISÄLTÖ**, jossa runsaasti liikettä mahdollistavia harjoitteita ja ratoja
- **KISAILUA** pelien, leikkien ja viestien muodossa
- **LOPETUS**, joka lisää ryhmän yhteisöllisyyttä ja loppuverryttelyä



10 kerran valmis ohjelma (10 x 60 min) urheilukentällä toteutettavaksi (huom! Mahdollisuus soveltaa harjoitukset sisätilaan)

1. Aloitus: tutustuminen ja yleisurheilu tutuksi

→ helpot lajipisteet, joissa ei tarvitse erikseen opettaa tekniikkaa esim. tarkkuusheitto, vauhditon pituus

2. kerta: viestit / AIKUISEN-LAPSI -TREENI

→ viesteissä mukana juokseminen, heittäminen ja hyppääminen

3. kerta: ponnistaminen eteenpäin

→ Erilaisia juoksu- ja pituushyppyratoja

4. kerta: heittäminen sivulta ja ylhäältä

→ Kiekko- ja keihäänheittopisteitä soveltavin heittovälinein sekä heittokisailuita

5. kerta: juokseminen

→ aitojen ja esteiden yli nopeasti juokseminen, kilpakävelyn kokeileminen

SEURAKISAT

6. kerta: ponnistaminen ylöspäin / AIKUISEN-LAPSI -TREENI

→ Ponnistuksia yhdellä ja kahdella jalalla ylöspäin patjalle, portaalle ja riman yli

7. kerta: moukarinheitto ja työntäminen

→ Heittopisteitä moukarinheitolle ja kuulantyyönnölle sekä heittopeli

8. kerta: juokseminen

→ miten juostaan nopeasti

9. kerta: ponnistaminen välineen kanssa

→ Välineen kanssa hyppääminen (seiväs ja hyppynaru) ja sukkulaviestit

10. kerta: heittäminen sivusta/ AIKUISEN - LAPSI -TREENI

→ Kiekonheittoa erilaisista vauhdeista ja yhteistyö oman ryhmän kanssa

SEURAKISAT

6-7-VUOTIAIDEN HARJOITUSTEN SISÄLTÖ



Ensimmäisellä kerralla sovitaan ryhmän yhteiset pelisäännöt. Mallisäännöt löytyvät www.yleisurheilu.fi/nestle-yleisurheilukoulu/. Pelisäännöt voidaan kirjoittaa paperille ja kaikki voivat allekirjoittaa ne omalla puumerkillä.



1. Aloitus: tutustuminen ja yleisurheilu tutuksi



Treenin painotus: hermosto (taito)

Treenin tavoite: yleisurheilun eri lajiryhmiin tutustuminen ja innostuminen

Treenin tunnetavoite: turvallisen ja mukavan ilmapiirin luominen kaikille ja tutustuminen valmentajiin, urheilukoululaisiin ja urheilukoulupaikkaan.

LÄMMITTELY: Piirissä kannustusjuoksu ja seuraa johtajaa

Välineet: pilli, nimilappuja tarvittaessa lapsille (teipin kiinnittäminen paitaan). Kartiot leikkialueen rajaamiseen.

Aika: 10 min

Lapsi sanoo nimensä ja juoksee kierroksen omalle paikalleen, ja muut kannustavat huutamalla lapsen nimeä. Lämmittelyleikkinä seuraa johtajaa. Jos ryhmä on iso, jakaudutaan niin moneen jonoon kuin on ohjaajia. Pienellä ryhmällä voidaan olla yhdessä jonossa. Valmentajat ovat kärjessä ja näyttävät eri tapoja liikkua. Lapset matkivat liikkeitä perässä. Ensimmäisellä kerralla voidaan tehdä niin, että vain valmentajat toimivat johtajina.

MITÄ YLEISURHEILU ON?

Välineet: vanteet, pallot, pituuspaikan valmisteluun välineet, vauhtimerkeiksi tötsät, lähtöharjoitteluun erilaisia ärsykeitä (kuulo, näkö, liike)

Aika: 30 min, 10 min / piste

Tehdään kolme pistettä ja kokeillaan kutakin lajia pisteillä. Pisteet:

1. pallonheitto vanteeseen (kolme eri etäisyyttä: kauimmaisesta 3 p, lähimmästä 1 p.) Heittäjä hakee pallot seuraavalle.
2. Lähtöharjoitus. Mistä asennosta pääset nopeimmin liikkeelle. Lähtöjä eri asennoista. Valmentaja lähettää.
3. Hypätään eripituisilla vauhdeilla pituutta.

KISAILU: Formulakisa / takaa-ajoviesti salin / kentälle tehdyn alueen ympäri

Välineet: kartiot radan ja vaihtoalueen havainnollistamiseksi

Aika: 10 min

Joukkueet lähtevät salin/kentän vastakkaisilta puolilta ja vaihto käsiläpsyllä. Tavoitteena on saada toinen joukkue kiinni.

RAUHOITTUMINEN JA LOPETUS: Tasapainotehtävä.

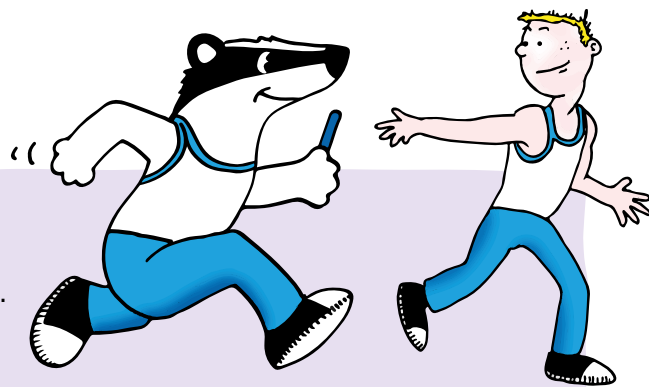
Välineet: viivoja tai hyppynaruja

Aika: 10 min

Viivan tai maassa olevan hyppynarun päällä kävelyä etu- ja takaperin. Vaikeutus silmät kiinni. Lapset esittäytyvät eli kertovat nimensä ja toistavat kaverin nimen, kun kohtaavat viivaa kävellessä toisen urheilukoululaisen.

Loppukeskustelu, jossa keksitään ryhmälle nimi. Valmentajilla voi olla muutama vaihtoehto mietittynä, jos ideoita ei heti tule. Ohjeistetaan liikunnallinen kotitreeni Nestlé yleisurheilukouluvihkosta. Keräännytään kasaan ja huudetaan ryhmän nimi lopetukseksi.

2. Viestit / aikuinen-lapsi-treeni



Treenin painotus: hermosto (nopeus)

Treenin tavoite: Yhteispelin merkitys viestien kautta. Juoksemisen hauskuus yhdessä esille! Luovuutta ja uskallusta liikkumiseen.

Treenin tunnetavoite: Ryhmään tutustuminen, vanhempien innostaminen lasten liikuntaharrastuksen tukemiseen. Aktiivisen arjen korostamisen merkitys.

LÄMMITTELY: Kannustusjuoksu ja töpselihippa

Välineet: merkkinauhat hipoille, tötsillä rajattu alue

Aika: 10 min

Nimet tutuiksi. Kannustusjuoksu kuten ensimmäisellä kerralla. Merkataan tötsillä pelialue.

ERILAISET LIKKUMISTAVAT

Välineet: tötsiä merkeiksi. Voitto Onnisen kaveriradalta malleja

Aika: 15 min

Tehdään neljän lapsen ja aikuisen ryhmiä. Jokainen lapsi osaa nimetä kaikki ryhmänsä jäsenet. Valmentaja antaa ryhmälle liikkumistehtävän ja näyttävät sen muille ryhmille, jotka toistavat sen. Esim. liikkukaa salin päästä päähän varpaillaan, toisista kiinni pitäen, selät vastakkain, tunneleita tehden, palloa heittäen toiselta toiselle, jättiaskelilla jne. Jokainen ryhmä keksii vuorollaan liikkumistavan.

KISAILU: Erilaiset viestit

Välineet: hernepusseja, tötsiä

Aika: 25 min

1. Sukkulaviesti hernepussi viestikapulana.
2. Pariviestit. Valmentaja antaa tehtävän ja palattava omalle paikalleen nopeasti. "Käy

koskettamassa... salin seinää, puolapuuta, nurkkaa, valkoista viivaa jne. Nopein saa pisteen.

3. viesti: "ampumajuoksu" Tehdään 2-3 lapsen ryhmät. Juostaan salin päähän, siellä kaksi heittoa seinälle kiinnitettyyn vanteeseen, 2 osumaa saatava. Lapsi vie hernepussit takaisin heittopaikalle, juoksu takaisin ja kaverin lähettäminen osuudelle.
4. viesti: Vaihdetaan joukkueita. Salissa jokaisella joukkueella oma "pesä", jossa on hernepusseja. Muiden pesästä ryöstetään yksitellen hernepusseja omaan pesään.

RAUHOITTUMINEN JA LOPETUS: Pantomiimia

Välineet: toimitsijakortteja eri yleisurheilulajeista voi käyttää apuna arvuutuksessa

Aika: 10 min

Matkitaan eri yleisurheilulajeja ilman sanoja - muut yrittävät arvata mitä lajia esitetään. Jos lapsia jännittää tulla esittämään pantomiimia, niin valmentajat/aikuiset voivat olla esittäjiä. Lopuksi annetaan aplodit koko porukalle kaikista suorituksista ja arvauksista.

3. Ponnistaminen eteenpäin

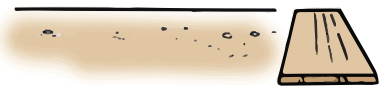


Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys)

Treenin tavoite: ponnistaminen yhdellä ja kahdella jalalla eteenpäin.

Treenin tunnetavoite: itsenäinen työskentely radalla

Kerrataan nimet. Keksitään yhdessä nimen alkukirjaimella joku yleisurheiluun liittyvä sana. Samalla toinen valmentaja rakentaa lämmittelyrataa, jos sitä ei ole päässyt rakentamaan ennen harjoituksen alkua.



LÄMMITTELY: Voitto Onnisen juoksurytmi -rata nurmikolla

Aika: 15 min

Välineet: hyppynaruja, kartioita, matalia tötsiä, muoviaitoja (matalia ja korkeampia, joiden ali voi mennä).

Aitahyppyihin vaihtoehtona maassa olevan hyppynarun yli hyppääminen tasajalkaa, kartioiden yli juoksuun matalat tötsät, korvaa pikkuaitojen ylitys aitojen yli ja ali juoksemisella. Näytä rata ja anna ryhmän kiertää sitä omatoimisesti. Ei tarvitse korjata, vaikka joku tehtävä ei menisi niin kuin suunnittelet, kunhan tulee liikettä.



Piirissä venyttelyt.

- Etureiden venytys yhdellä jalalla seisten. Pysykö tasapaino?
- Takareiden venytys varpasiin kurottamalla seisten. Pysykö jalat suorana?
- Kurottaminen ylös. Pysykö tasapaino, jos kurottaa ylös päkiöillä asti ja kädet ylhäällä?
- Käsien pyörittelyt. Onko molempiin suuntiin pyörittäminen yhtä helppoa?



Samalla, kun toinen valmentaja vetää venyttelyitä, voi toinen valmentaja siirtää välineet

PONNISTAMINEN ETEENPÄIN

Jaetaan ryhmä kahteen pisteeseen, jos lapsia on paljon.

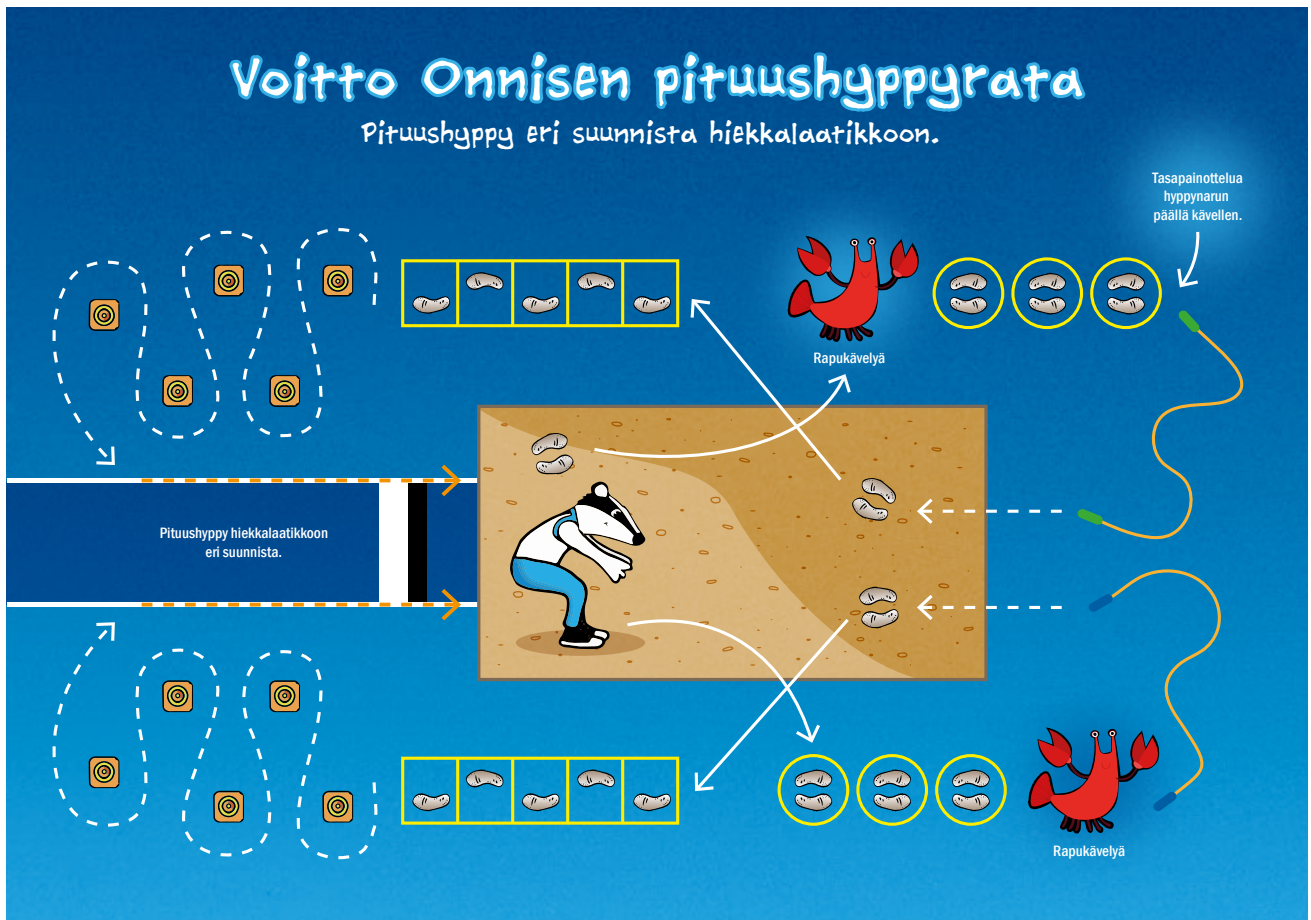
Aika: 15 min + 15 min

Piste 1: Pituushyppy hiekalle/patjalle.

Välineet: tötsiä ja tai teippiä, mahdollisesti vanteita, eläinkortteja, askeltikkaita, hyppynaruja.

Pituushyppyjä hiekkakasan pidemmältä sivulta, esim. nurmikolta, noin 10 m vauhdilla. Laita kartio vauhdinotto kohtaan noin 1,5 m välein. Kasaan mahtuu siis hyppäämään 5-6 lasta samaan aikaan. Jos kasa on kapea, merkitse ponnistuskohta teipillä/tötsällä. Piirrä hiekkkaan tavoiteviivat ja kannusta yrittämään aina seuraavan viivan yli.

Näytä mallisuoritus ja ohjeista juoksemaan mahdollisimman kovaa, ponnistamaan yhdellä jalalla ja tulemaan alas kahdelle jalalle mahdollisimman pitkälle. Kannusta 5-8 hypyn jälkeen pitämään katse eteenpäin hypyn aikana.



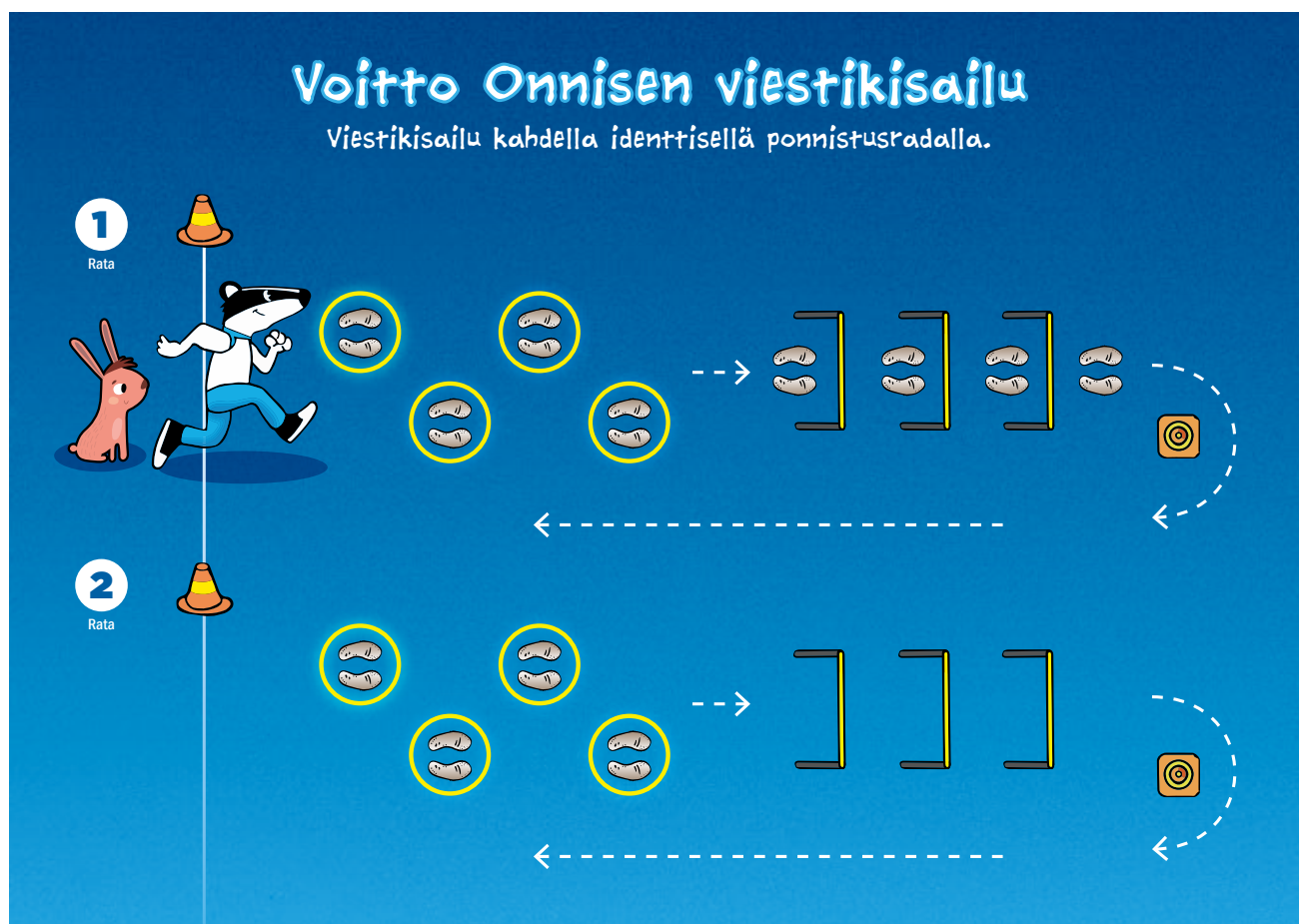
Löytyisikö joku kiintopiste, johon voi kehottaa katsomaan? Kokeilkaa myös ponnistuksia toisella jalalla. Meneekö yhtä pitkälle?

Jos ei ole mahdollista hypätä kasan sivulta, tee rata pituuspaikan/patjan ympärille. Lapset palaavat vauhdinottoradan päähän rataa kiertäen. Rata voi sisältää hyppynarulla tasapainoilua, tötsältä toiselle etenemistä eläinliikkeellä (käytä eläinkortteja), vanteesta toiseen hyppäämistä jne. Vaikka kasaan menisikin vain yksi rata, lapset voi laittaa juoksemaan vauhdinottoradan viivoja pitkin, jolloin ainakin kaksi voi hypätä kapeaankin kasaan samaan aikaan. Voiko hiekkakasaan hypätä molemmista suunnista tai onko salissa käytettävissä kaksi patjaa? Toisesta suunnasta tavoiteviivat (maalanteipillä patjaan merkki).

Piste 2. Ponnistusrata.

Välineet: vanteita (lättänä reunaisia), matalia aitoja ja fötsiä.

Tehdään kaksi identtistä rataa, joka sisältää tasajalka ponnistuksia. Jaetaan ryhmä puoliksi. Näytetään rata ja annetaan kiertää muutama kierros vapaasti. Mennään sitten rataa sukkulaviestinä. Annetaan lasten ehdottaa, miten rataa voitaisiin muuttaa seuraaviin viesteihin. Kokeillaan ehdotuksia.



KISAILU: Oma puoli puhtaaksi

Aika: 10 min

Tarvikkeet: häntäpalloja/hernepusseja (vähintään yhtä paljon kuin on pelaajia), aitoja (joiden yli pitää heittää)

Jaetaan ryhmä puoliksi. Asetetaan aidat pelialueen keskelle. Pelialuetta ei tarvitse rajata. Toinen joukkue toiselle puolelle aitoja ja toinen toiselle puolelle. Molemmille puolille yhtä paljon hernepusseja/häntäpalloja. Tavoitteena heittää omalta puolelta hernepusseja/häntä palloja vastustajajoukkueen puolelle mahdollisimman nopeasti. Kun peli puhalletaan poikki, niin se joukkue kumman puolella on vähemmän hernepusseja/häntäpalloja voittaa.

LOPETUS: Ilmapallo

Aika: 5 min

Keräännytään käsikädessä tiiviiseen piiriin, ilmapallo on tyhjä. Puhalletaan ilmapallo täyteen, jolloin piiri laajenee mahdollisimman isoksi. Ollaan edelleen käsikädessä. Keräännytään uudelleen tiiviiseen piiriin ja toistetaan sama vielä uudelleen. Lopuksi, kun ilmapallo on täynnä, valmentaja sanoo "poks". Ilmapallo poksahuttaa ja lapset lähtevät juoksemaan eri suuntiin. Kokoonnutaan vielä kerran yhteen ja huudetaan ryhmän nimi.

4. Heittäminen sivulta ja ylhäältä

Treenin painotus: lihaksisto (voima)

Treenin tavoite: heittämisen perustaitoihin harjaantuminen

Treenin tunnetavoite: onnistumisen kokeminen



LÄMMITTELY: Kapteeni näyttää -leikki ylävartaloliikkein

Välineet: ei tarvitse välineitä

Aika: 5 min

Käydään ensin valmentajan opastuksella erilaisia ylävartaloliikkeitä (eri suuntiin yhden ja kahden käden pyörytykset, ylävartalon kierrot, kurkotukset ylös tai alas). Valmentaja lukee nimelistasta nimen ja piirissä olevat urheilukoululaiset näyttävät vuorollaan jonkun ylävartaloliikkeen, jonka muut ringissä olevat tekevät mallin mukaan. Jos ryhmä on iso tai arka, jaetaan ryhmä puoliksi. Kehutaan aina lasta, kun lapsi on kertonut ja näyttänyt liikkeen ryhmälle, vaikka liike olisikin jo tehty aiemmin.

LÄMMITTELYT: Ankkurihippa tai polttopallo

Välineet: 1-2 palloa, hernepusseja tai pehmokiekkoa

Aika: 10 min

Peliin valitaan 1-3 hippaa, 1-2 merimiestä tai 1-2 kapteenia (pelastajaa) ja loput ovat kiinniotettavia. Pelialuetta voidaan nimittää laivaksi. Laivan kapteenit ovat "laivassa" ja heillä on pallot/hernepusset/pehmokiekot, joten heitä ei voi ottaa kiinni. Pelialueen ulkopuolella olevilla merimiehillä ei ole palloja/hernepusseja. Kun hipat saa jonkun kiinni, kiinni jäänyt siirtyy pelialueen reunalle ankkuriasentoon (kylkikyynärnoja). Kapteenit ja merimiehet vapauttavat kiinnijääneet ankkurit vierittämällä pallon/hernepusset/pehmokiekon

ankkurin ali pelialueen ulkopuolelle ja sieltä takaisin kapteenille pelialueen sisälle. Juuri pelastettua ankkuria ei saa ottaa kiinni ennen kuin hän on päässyt kunnolla pystyyn.

Pelataan polttopalloa, jos ankkurihipan säännöt ovat liian haastavat kyseiselle ryhmälle tai ryhmässä on harjoituskerralla vain vähän lapsia.

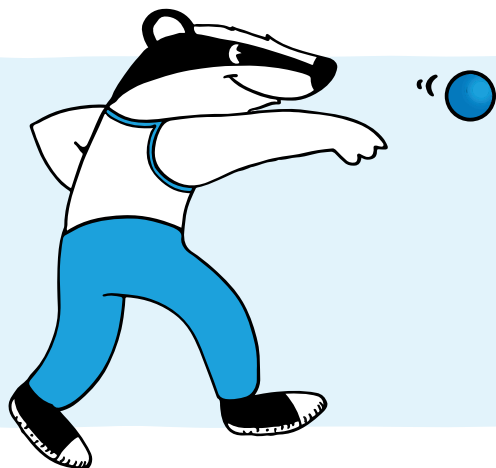
HEITTÄMISTÄ SIVULTA JA YLÄKAUTTA HEITTORADALLA

Välineet: hulavanteita, keihäitä/reppuja/ sulkapalloverkkotolppia, kiekkoja, hernepusseja/ pehmopalloja/häntäpalloja, turbokeihäitä, pikkumaali/portiksi kelpaava aita, maali tai vastaava kohde, jonka yli heittää, tötsiä tavoitemerkeiksi

Aika: noin 25 min (ohjeistus + n. 5 min/piste)

Neljän pisteen heittorata:

1. piste: hulavanteen sivulta heitto pystyssä oleviin keihäisiin, reppuihin tai sulkapalloverkkotelineisiin
2. piste: kiekon vieritykset etusormen ympäri maaliin tai portin ali esim. pikkuaita.
3. piste: hernepussin/pehmopallojen/häntäpallojen heitot olan yli maalien yli pareittain
4. piste: Turbo-/juniorikeihään tai pallonheitot. Vaikeuttaen paikaltaan, ristiaskelhypystä tai muutaman askeleen kävelyvauhdista mahdollisimman pitkälle tavoitemerkkeihin (esim. 1 p=4 m, 2 p=8 m, 3 p=12 m ja 4 p=16 m). Hyödynnä jalkapallokentän viivoja, jos mahdollista.



KISAILU: Sama heittorata joukkuekisana

Välineet: samat välineet kuin edeltävässä

Aika: noin 20 minuuttia eli 4 min/piste

Tehdään rata kisana, jossa kerätään pisteitä omalle joukkueelle. Pisteiden saa onnistuneesta suorituksesta. Valmentaja merkitsee joukkueiden pisteet yhteen aina yhden pisteen jälkeen muistiin. Kaikki ryhmät käyvät kaikki pisteet läpi ja lopuksi lasketaan, mikä ryhmä sai kerättyä eniten pisteitä kaikilta pisteiltä yhteensä. Korostetaan, että jokainen joukkue sai paljon onnistumisia ja kaikki voivat olla ylpeitä omasta panoksestaan joukkueen suorituksen eteen. Jos lapset eivät pyydä, niin lopputuloksia ei ole pakko kertoa. Kisailu voidaan toistaa ja voittaja onkin tällä kertaa se joukkue, joka paransi eniten pistepotiaan. Tavoitellaan sitä, että saadaan jokaiselle joukkueelle onnistumisen tunne.

RAUHOITTUMINEN: Liikkuvuusrinki

Aika: 5 min

Tehdään liikkuvuusringissä venytyksiä valmentajan johdolla. Valmentaja nimeää, missä venytyksen pitäisi tuntua. Valmentaja käy samalla läpi pian tulevan seurakisan ajankohtaa, lajeja ja ideoita, jotta lapsilla on pari viikkoa aikaa valmistautua seurakisoihin. Valmentaja muistuttaa myös yleisurheiluvihkon kotitreeneistä ja kyselee, miten ne ovat sujuneet.



Aseta tavoitteet niin, että kaikki saavat onnistumisia. Kehu ja kannustaa yrittämään uudelleen. Kun tavoite onnistuu helposti, kannusta siirtymään seuraavaan

5. Juokseminen



Treenin painotus: hermosto (nopeus)

Treenin tavoite: aitominen molemmin päin ja sujuva juokseminen aitojen/esteiden välissä

Treenin tunnetavoite: kaverin kannustaminen

LÄMMITTELY: Esterata, hippa esteradalla ja takaa-ajoviesti.

Välineet: aitoja, patjoja (salissa), puolapuut/portaat/rinne, hyppynaruista mielikuvitus oja, voimisteluvälineitä

Aika: 10 min

Rakennetaan rata, jossa on paljon erilaisia esteitä, oja, maastoesteitä, kiviä, portaita, metsäpolkuja (salissa rakennetaan patjoista, aidoista ja vastaavista esteistä). Lapset voivat auttaa valmentajaa keksimään esteradan. Hippaleikki toimii kuten viivahippa. Hippaa tehdään merkityillä rataosuuksilla. Loppuun takaa-ajoviesti ympyräradalla tai salissa. Lähdöt joukkueilla vastakkaisilta puolilta.

AITA- JA ESTEJUOKSU: Voittoa Onnisen sovellettu aitarata

Välineet: eri korkuisia aitoja, jumppamattoja, hyppynaruja, pituuskasa/patja, askeltikkaat

Aika: 20 min

Tehdään harjoituksia, joissa erikokoisten ja eri väleillä olevien aitojen yli juostaan nopeasti.

- Pienet aidat eri väleillä
- Hyppyt "ojien" yli (tehdään naruista ojat, joiden yli hypätään juoksua jatkaen)
- Juostaan "vesiesteen" yli (patjoja tai jumppamattoja esteenä)

- Juostaan kolme aitaa ja lopuksi hyppy pituuskasaan tai patjalle.

Valmentaja kehottaa kannustamaan ja kehuaan kaveria, sillä aitajuoksu saattaa olla lasten mielestä jännittävää.

KETTERYSHARJOITUS

Välineet: aidat, matot, vanteet, jumppakepit

Aika: 10 min

Harjoitusympäristöön on rakennettu esteitä, joista mennään pujotellen "läpi" koskettamatta esteitä. Mennään aitojen ali ja päältä hipaisematta aitojen osiin. Salissa esim. vanteen voi teipata puolapuihin ja lasten tulee pujottautua vanteen läpi. Myös maastossa voi tehdä harjoituksen, missä hypitään luonnollisten esteiden yli (kivet, puunrungot, oksat). Valmentaja voi kannustaa auttamaan kaveria ja neuvomaan kaverille parhaan tavan edetä radalla/maastossa.

MITÄ ON KILPAKÄVELY?

Välineet: viiva

Aika: 10 min

Kilpakävellään nopeasti viivaa pitkin, käydään kilpakävelyn tunnuspiirteitä läpi ja kerrotaan säännöt yu-koululaisille, jotta seuraavassa viestissä voidaan edetä kilpakävellen.

Voitto Onnisen aitajuoksurata



Kilpakävelyn säännöt:

1. Maakosketus: silmämääräisesti kävelijän tulee olla koko ajan kosketuksissa maahan eli vähintään yksi jalka osuu maahan koko ajan.
2. Koukkupolvi: kantapäähän tullessa maahan polven tulee olla

KISAILU: Aitasukkulaviesti ja kilpakävelyn sukkulaviesti

Välineet: aitoja, tötsiä

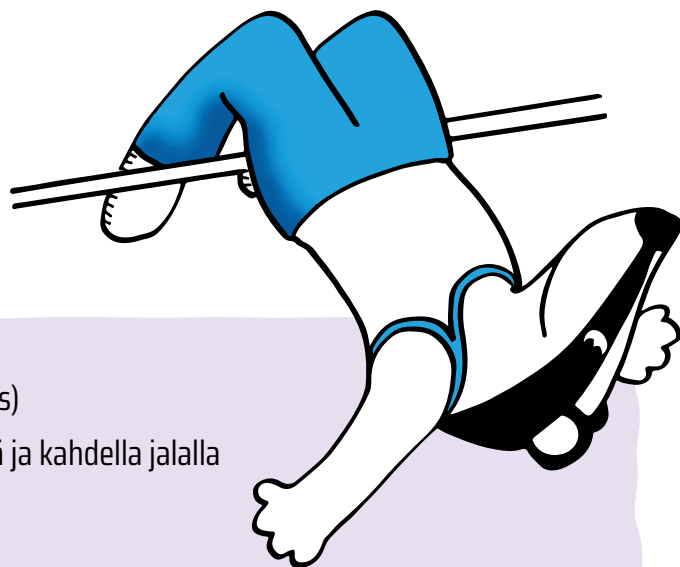
Aika: 10 min

Jaetaan ryhmä 2-4 joukkueeseen. Viestinviejä juoksee aidat, kiertää tötsän ja juoksee aitojen ohi (ei aitojen yli, jos aidat kaatuvat vain toiseen suuntaan) läpsäyttämään seuraavan viestijuoksijan matkaan. Kannustetaan oman joukkueen jäseniä loppuun saakka. Muutetaan, että aitojen jälkeen tötsältä edetäänkin läpsäyttämään kaveri liikkeelle kilpakävellessä. Samalla voidaan myös muuttaa aitojen etäisyyksiä.

LOPETUS: Jokainen joukkue keksii oman tuuletuksen ja näyttää sen muille joukkueille. Muut joukkueet antavat aplodit toisten joukkueiden tuuletuksille. Muistutetaan tulevista seurakisoista.

SEURAKISAT

6. Ponnistaminen ylöspäin / aikuinen – lapsi -treeni



Treenin painotus: hermosto (nopeus/räjähtävyys)

Treenin tavoite: Ylöspäin ponnistaminen yhdellä ja kahdella jalalla

Treenin tunnetavoite: uudelleen yrittäminen

LÄMMITTELY: Maa-meri-laiva

Aika: 10 min

Välineet: kartioita

Merkataan kolme viivaa nurmikolle kartioille, jotka kuvaavat maata, merta ja laivaa. Viivojen välit tilan mukaan 10–20 metriä. Aloitetaan keskeltä, joka on laiva. Valmentaja huutaa maa, meri tai laiva ja lapset juoksevat kyseiselle viivalle mahdollisimman nopeasti. Ei pudoteta ketään pois lämmittelyssä. Kannustetaan liikkumaan viivalle mahdollisimman nopeasti. Vaihtelee etenemistapoja rapukävely, karhukävely, kilpakävely, yhdellä jalalla hyppien jne.

PIIRISSÄ VENYTTELYT.

- Kylkien venytys: kurkota käsi pään yli mahdollisimman kauas sivulle
- Takareidet: yltääkö sormet maahan?
- Lonkankoukistajat: onnistuuko askelkykyt?
- Käsien pyöriytykset: onnistuuko käsien pyöriytyt eri suuntiin?

PONNISTAMINEN YLÖSPÄIN

Aika: 20 min + 20 min

Jaetaan ryhmä kahteen pisteeseen, jos lapsia on paljon.

PISTE 1. Korkeus

Välineet: patja, tötsiä, askeltikkaat, pikkuaitoja

Jaetaan lapset patjan ympärille yksin tai pareittain (vuorotellen hyppy). Näytetään kuinka patjalle voi hypätä askeleen vauhdilla istuvalleen. Annetaan hyppiä muutama kerta ja muistutetaan, kuinka hyppy tapahtuu, kun ponnistetaan oikealla jalalla ja kuinka vasemmalla jalalla. Kannustetaan kokeilemaan molempia tapoja. Hypätään taas muutamia hyppyjä ja sitten kehoitetaan ponnistamaan niin kovaa ylöspäin, että tulee patjalle selälleen samalla jalat ylös nostaen. Näytetään jälleen mallia. Annetaan harjoitella, jonka jälkeen voidaan kokeilla hyppyjä pidemmällä vauhdilla.

Patja kannattaa hyödyntää molemmista suunnista, sillä rimaa ei tarvita. Radan voi rakentaa niin, että molemmista suunnista tulee hyppyjä (toinen vasemmalla ja toinen oikealla jalalla). Kehutaan lasta yrittämisestä ja toistojen runsaudesta.

Voitto Onnisen korkeushyppyrata

Ponnistus patjalle istualleen eri suunnista.



PISTE 2. Ponnistaminen ylöspäin portaita hyödyntäen

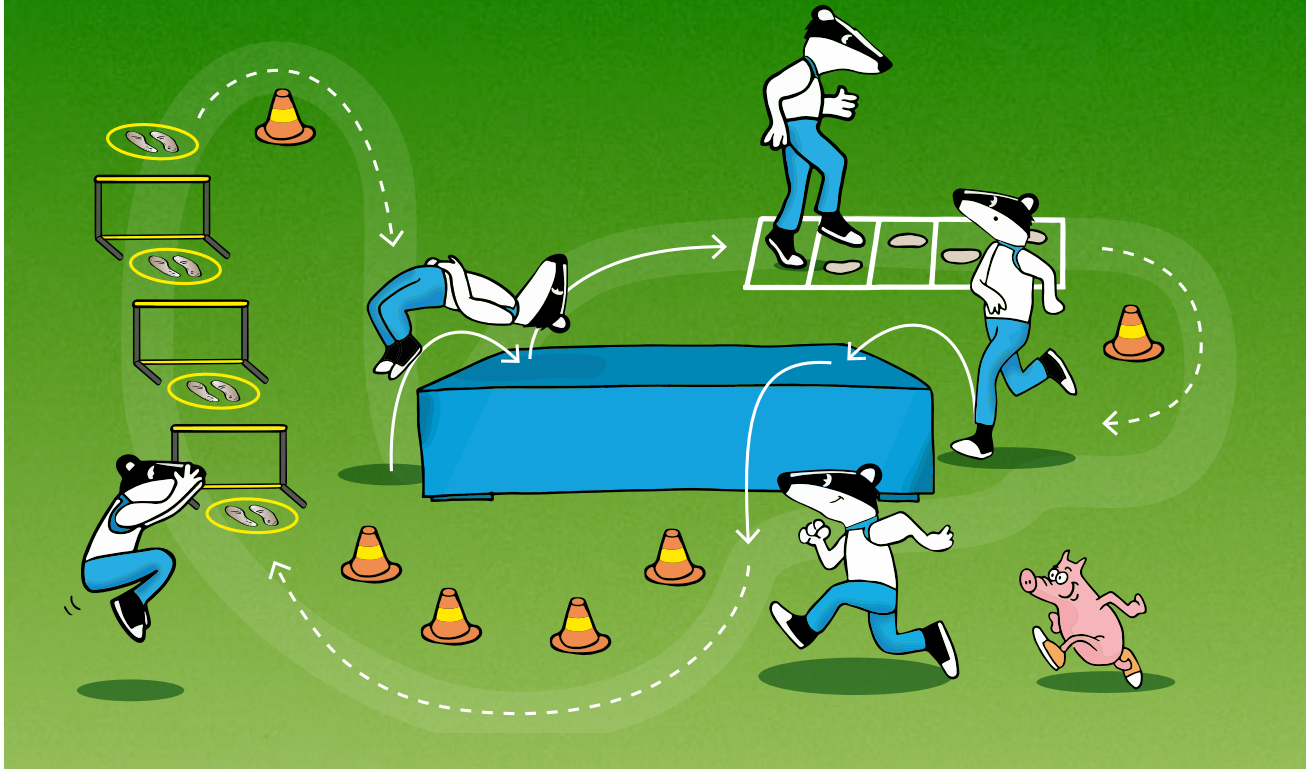
Välineet: portaat, hyppynaru, matalia aitoja
Kokeillaan erilaisia etenemistyylejä portaissa

- Juosten joka portaalle (yksi askel per porras),
- Juosten jokaiselle portaalle molemmat jalat (vasen jalka johtaa, oikea jalka johtaa).
- Tasajalka hyppy portaalle (yksittäisiä ponnistuksia)
- Tasajalka hyppyjä jatkuvina ponnistuksia
- Onnistuuko ponnistaminen yhdellä jalalla?
- Ponnistaminen portaalle ylös ja alas edestakaisin

Kehutaan, kun lapsi kokeilee useamman kerran sellaista tehtävää, jota ei vielä osaa. Kehutaan yrittämisestä ja kannustetaan yrittämään uudelleen. Lopuksi tehdään lyhyt rata, joka menee portaita ylös ja lapsi saa valita juokseeko, käveleekö vai hyppiikö portaat. Radassa lisäksi esim. tasapainoilua hyppynarun päällä, matalien aitojen yli juoksemista ja takaperin kävelyä viivaa pitkin.

Voitto Onnisen korkeushyppyrata

Korkeushyppäjä patjalle eri suunnista ilman rimaa.



KISAILU: Tarkkuusheitto

Aika: 10 min

Välineet: korkeushyppyrima ja -telineet, tötsiä, eri kokoisia vanteita, paljon hernepusseja ja tennispalloja (sekä teippiä).

Korkeushyppyrimaan on pujotettu eri kokoisia vanteita (teippaa tarvittaessa, jotta eivät heilu). Merkkää tötsillä heittoviiva noin 8 metrin päähän. Lapsilla on 3x2 minuuttia aikaa heittää niin paljon hernepusseja ja tennispalloja vanteiden läpi kuin ehtivät. 2 minuutin jälkeen (tai kun välineet on kaikki heitetty) haetaan välineet viivalle ja kokeillaan uudestaan. Kerro, että pienemmän vanteen läpi on haastavampi saada väline kuin ison. Lopuksi kerätään pallot ja hernepussin kasaan.

LOPETUS: yhteinen huuto

Keräännytään piiriin ja huudetaan ryhmän nimi.

7. Moukarinheitto ja työntäminen



Treenin painotus: lihaksisto (voima)

Treenin tavoite: pyörivästä liikkeestä heittäminen, työntäminen

Treenin tunnetavoite: ryhmäytyminen, nimien oppiminen

ALOITUS: Kuula- ja moukaritervehdykset

Opetellaan ensimmäiseksi kuula- ja moukaritervehdykset piirissä. Kuulatervehdyksessä ollaan yhden jalan varassa vastakkainen kyynärpää takana ylhäällä, kämmen kuulantyyntöasennossa peukalo alaspäin ja sormen pään kaulalla. Tervehdyksessä työnnetään käsi suoraksi kämmenen pysyessä oikeassa kuulantyyntöasennossa peukalo alaspäin. Moukaritervehdyksessä ollaan selin ringin keskelle/tervehdittävään ja käännetään molemmat kädet suorana yhdessä peukalot ylhäällä vartalon sivulta katseen kanssa ringin keskelle (moukarin loppuedon tapaan). Sen jälkeen jokainen piirissä oleva tekee vuorollaan joko kuula- tai moukaritervehdyksen, sanoo hei, oman treeniryhmän nimen ("Hei urheilukoululaiset" ja muut vastaavat tervehdyksen tehneen nimellä ("Hei Senni"). Vuorossa olevat voivat välillä tehdä tervehdykset myös toiselta puolen.

LÄMMITTELY: Hyvää päivää -hippa kuula- ja moukaritervehdyksin

Välineet: hernesusseja/liivit, tötsiä pelialueen rajaamiseen

Aika: 10 min

Valitaan peliin 1–3 hippaa, joille annetaan merkiksi esim. hernesussit. Kun hipat saavat pelaajan kiinni, pelaaja jää seisomaan joko kuula- tai moukaritervehdysasentoon. Toiset pelaajat yrittävät pelastaa kiinni jääneet sanomalla tervehdyksen, kiinni jääneen nimen ("Hyvää päivää Jere") ja tekemällä samanlaisen asennon kiinnijääneen edessä (kuula) / takana (moukari). Kiinnijäänyt on pelastettu, kun molemmat saavat kuulatervehdyksessä työnnettyä kämmenet vastakkain peukalot alaspäin pysyen ja moukaritervehdyksessä peukaloiden koskettaessa toisiinsa.

HEITTOPISTERATA

Välineet: muovipussi-/kumimoukareita, kuntopalloja, kuulia

Aika: 30 min

1. piste: moukarinheitot paikaltaan muovipussi-/kumimoukarein tavoitepaikkaan
2. piste: kuulantyönnot paikaltaan kuntopallolla seinän/heittohäkin merkkeihin
3. piste: moukaripyörityskävely-pyörähdys -rata riittävän pitkävartisin ja painavin muovipussi-/kumi-/hyppynarumoukarein
4. piste: kuulantyöntöä askelvauhdilla tavoitemerkeille

KISAILU: Tunnelipallo

Välineet: palloja, tötsiä

Aika: 10 min

Leikitään tunnelipalloa kahdessa tai useammassa jonossa. Pallo voidaan kuljettaa jonon perälle jalkojen välistä vierittämisen lisäksi ojentamalla pään yli, jalkojen välistä tai sivulta. Viimeinen juoksee pallon kanssa jonon kärkeen.

RAUHOITTUMINEN: Hiirenhätä-hiirenpesä -leikki

Välineet: pitkä hyppynaru

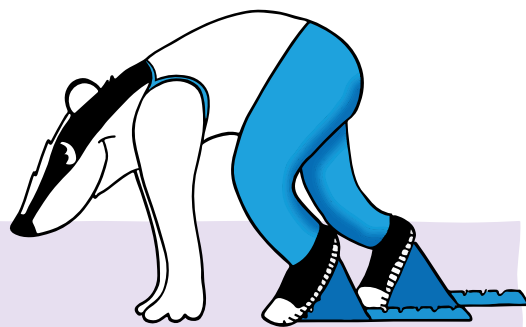
Aika: 10 min

Yksi pelaajista menee alueen keskelle pyörittämään pitkää hyppynarua lähellä maata. Muut yrittävät pysyä mukana hyppien hyppynarun yli. Ensimmäiseksi hyppynaruun jääneestä tulee pyörittäjä. Pyörittäjä voi huutaa ”hiirenpesä” ja nostaa hyppynarun ylös, jolloin rohkeimmat pelaajat voivat tulla hiiren pesään pyörittäjän viereen kyykkyy. Kun pyörittäjä huutaa ”hiirenhätä”, palaavat pelaajat turvallisesti hyppynarun ulottumattomiin ja aloittavat hypyt vasta, kun hyppynaru pyörii lähellä maata. Voi tehdä myös niin, että valmentaja pyörittää narua ja kiinnijääneet käyvät tekemässä X-paikassa sovitun lihaskuntoliikkeen, jonka jälkeen pääsee takaisin peliin.

LOPETUS: Kunniakuja

Asettaudutaan parin kanssa vastakkain riveihin, ojennetaan toinen käsi kohti kunniakujaa ja annetaan läpsy kunniakujan läpi juokseville. Jokainen pari juoksee vuorollaan kunniakujan läpi saaden läpsyjä. Edetään näin juomapulloille. Kannustetaan samalla, kun kaverit juoksevat kunniakujan läpi.

8. Nopea ryhdikäs juoksu



Treenin painotus: Hermosto, nopeat ärsykkeet

Treenin tavoite: Nopea, tehokas ja päkiälle painottuva ryhdikäs juoksuaskel

Treenin tunnetavoite: Keskittyminen, tarkkuus tehtävissä ja kaverin kannustus.

LÄMMITTELY

Välineet: värilliset hyppynarut/vanteet, pilli, kartiot

Aika: 15 min

Rakennetaan eri puolille pelialuetta muutama "pesä" vanteilla tai hyppynaruilla. Hölkätään tai liikutaan valmentajan kertomin tavoin (etuperin, takaperin, kylki edellä, matalana, varpaillaan jättiläisenä...). Pillin vihellyksestä juoksu lähimpään "pesään". Valitaan toinen liikkumistapa ja merkistä juoksu lähimpänä olevaan pesään.

Jatkoleikkinä ja reaktioharjoituksena ollaan rivissä ja valitaan yhdessä liikkeitä, joita tehdään yhdessä (paikallajuoksu, haara-perushyppy, tasahyppy pyörien jne.). Valmentajan sovitusta merkistä liikkeen tekeminen seis ja täyttä vauhtia 20 m päässä olevalle viivalle, joka merkitty kartioin.

REAKTIOLÄHDÖT

Välineet: lähtötelineet

Aika: 20 min

Kokeillaan eri asentoja, joista pääsee vauhdikkaasti liikkeelle (kyyrylähtö, eri lailla kumartuen eteen, jalat rinnakkain – toinen edessä toinen takana, kädet eri tavoin). Mikä on nopein tapa?

Telinelähdön perusteet – kokeillen. Asetetaan telineitä eri päin ja kokeillaan niistä lähtöjä. Ei säädetä telineitä, vaan käsien sijainnilla (lähemmäs, kauemmas) muokataan asentoa mukavaksi.

Valitaan erilaisia asentoja (tasoitus), joista lähdetään. Nopeimmille voi keksiä vaativamman lähtöasennon (istuen, selkä lähtösuuntaan tms.) ja merkistä juostaan lyhyt 20–30 metrin matka.

VAIHDEJUOKSUT

Välineet: kartiot, aidat, askeltikkaat

Aika: 15 min

Vaihdejuoksut 1-2-3-4. Kävely=1, hölkkä=2, reipas juoksu=3, täyttä=4

Valmentajan komentojen mukaan vauhtialueita kokeillen ja kiihdyttäen. Voidaan tehdä vaihdejuoksuja myös Voitto Onnisen juoksurataa kiertäen.

KÄSIENKÄYTTÖ JUOSTESSA

Aika: 5 min

Mietitään yhdessä, miten kädet vaikuttavat juoksuun - "kädet juoksuun" hitaasta nopeaan. Käsien asento juostessa. Heilutetaan juoksunomaisesti seisoma-asennossa käsiä niin nopeasti kuin pystytään. Kokeillaan juosta kädet selän takana – huomataan, että käsiä tarvitaan rytmittämään juoksua.

RAUHOITTUMINEN: 5 min

Maataan tennispallon päällä ja annetaan pallon hieroa selkää ja jalkoja. Pyydetään lapsia ottamaan yleisurheiluvihko mukaan seuraaviin harjoituksiin, jotta voidaan täyttää kaverisivuja seuraavan harjoituskerran lopussa.

9. Ponnistaminen välineen kanssa



Treenin painotus: lihaksisto (voima ja kehonhallinta)

Treenin tavoite: rytmisissä hyppinen

Treenin tunnetavoite: rohkeus, kaverin tsemppaaminen

LÄMMITTELY

Aika: 10 min

Välineet: tötsiä, pilli

Rajataan alue, jossa liikutaan valmentajan antamien ohjeiden mukaan esim. kävellen, juosten, hypellen, takaperin kävellen. Yhdestä pillin vihellyksestä käydään kyykyssä/tehdään kyykkyhyppy mahdollisimman nopeasti, kahdesta vihellyksestä käydään maassa mahallaan tai etunojassa, ”hep”-huudosta tehdään X-hyppy.

Piirissä venyttelyt.

- Onnistuuko nyt etureiden venytys yhdellä jalalla seisten?
- Entä käsien pyörittäminen eri suuntiin?
- Osuuko sormet maahan, kun kurotetaan alaspäin polvet suorina?

PONNISTAMINEN VÄLINEEN KANSSA

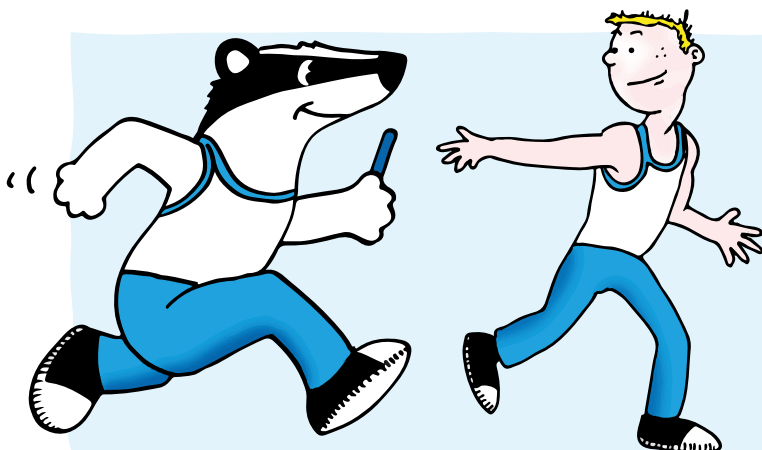
Jaetaan ryhmä kahteen pisteeseen, jos lapsia on paljon.

Aika: 15 min + 15 min

Välineet: lasten seiväs/rimaseiväs, eläinkortteja, vanteita/jalankuvia, aitoja, tötsiä, hyppynaruja













Piste 1. Seipäänvarassa roikunta

Rakennetaan seiväshyppyrata, jossa tulee seipäänvarassa roikunta hiekkakasaan, ponnistuksia, vuoroloikkia, ketteryyttä aitojen ylityksillä ja alituksilla, rapukävelystä voimaa ja liikkuvuutta ylävartaloon. Roikutaan rohkeasti seipäässä.



Tänään voidaan käyttää hetki yleisurheiluvihkon kaverisivun täyttämiseen. Valmentajat voivat ehdottaa, että hekin voivat täyttää kaverisivun. Näin kenellekään ei jää tyhjää sivua.

Piste 2. Hyppynaruhyppy pienryhmissä. Vaihdetaan sitä, ketkä pitävät narua ja muokataan korkeutta lapselle sopivaksi

- Saksihyppyjä massa tai matalla pidettävän hyppynarun yli vuorojaloin
- Käärme eli muuten sama kuin edellisessä, mutta nyt narua heilutetaan sivulta sivulle
- Hiirenhätä 
- Maassa olevan hyppynarun yli tasahyppy etuperin ja takaperin 
- Laineet (naru heiluu U-kirjaimen muodossa edestakaisin)  
- Hyppynaruhyppy narua pyöritettäessä  
- Yhden jalan hyppy   
- Hyppynarun kanssa juokseminen   

Viimeiset versiot hyppynaruhyppyistä voi tehdä joko itse pyörittäen lyhyellä narulla tai pitkällä hyppynarulla pyörittäjien kanssa. Pyörittämiseen voi pyytää vanhempia mukaan, jos lapset eivät itse halua pyörittää. Kannustetaan ja rohkaistaan kaveria.

KISAILU: Sukkulaviesti hyppynaruilla

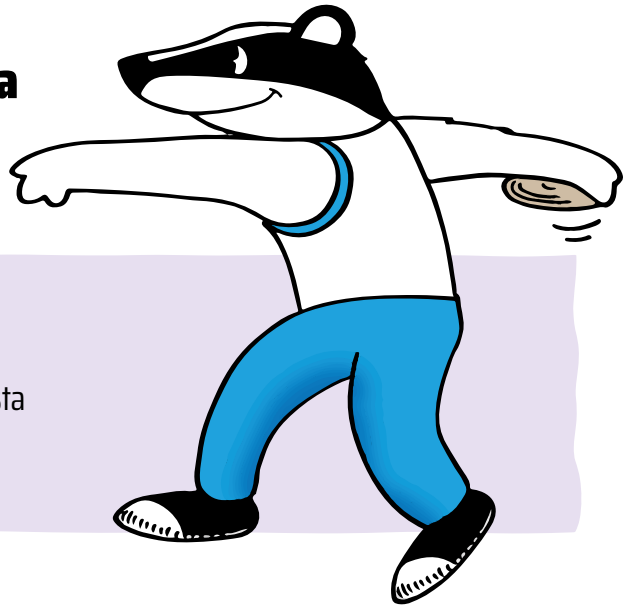
Aika: 10 min

Muodostetaan 4–6 hengen joukkueita, joista puolet menee 25–30 metrin päähän oman joukkueen kanssa vastakkain. Juostaan hyppynarun kanssa viestiosuus tai jos kaikki eivät osaa juosta hyppynaruilla, tehdään 3–4 hengen joukkueet ja asetetaan hyppynarut 30 metrin päähän. Hyppynaruilla pitää hyppiä 5–10 hyppyä ennen kuin saa juosta takaisin läpsäyttämään seuraavan liikkeelle. Muokataan etenemistapaa ja matkaa hyppynaruille esim. kilpakävely, takaperin kävely, kävely päkiöillä kädet ylhäällä, juosten kädet ylhäällä, juosten kädet vartalossa kiinni. Kannustetaan kaveria loppuun saakka, voidaan kannustaa myös toisen joukkueen jäseniä, jos oma on jo ”maalissa”.

LOPETUS: Kunniakuja 5–10 min

Asettaudutaan parin kanssa vastakkain riveihin ja kurotetaan kädet ilmassa yhteen parin kanssa. Jokainen pari pääsee vuorollaan juoksemaan kunniakujan läpi ja edetään näin juomapulloille sukkulaviestin lähtöpaikalta. Kannustetaan, kun kaverit juoksevat kunniakujan läpi.

10. Heittäminen erilaisilla välineillä ja vauhdeilla/aikuinen-lapsi-kerta



Treenin painotus: hermosto (taito, räjähtävyys)

Treenin tavoite: sivulta heittäminen pienestä vauhdista

Treenin tunnetavoite: yhdessä toimiminen

ALOITUS: Lempariirinki heittämällä

Välineet: hernepussi, pienipallo

Aika: 5–10 min

Lemparipiirissä jokainen kertoo vuorollaan esim. lempiruokansa ja heittää sen jälkeen hernepussin tai pienen pallon jollekin toiselle sanoen tämän nimen: ”Minun lempiruokani on lihapullat ja perunamuusi. Mikä on sinun lempiruokasi Maija?” Heittonsa jälkeen jokainen juoksee piirin ympäri kierroksen ja siirtyy sen paikalle, jonka nimen on sanonut. Valmentaja kirjaa samalla nimilistaan paikallaolijat ja poissaolijat. Samalla selviää, muistavatko kaikki toistensa nimet. Viimeisenä juoksuvuorossa oleva voi juosta ensimmäisenä juosseen tyhjälle paikalle.

LÄMMITTELY: Leivänpaahdin-hippa

Välineet: tötsiä, jos pitää rajata pelialue

Aika: 10 min

Valitaan 1–3 hippaa ja pelialue niin, että kaikille tulee liikettä. Kiinnijäänyt jää paikalleen seisomaan. Pelastajat (leivänpaahdin) pelastavat kiinnijääneen asettumalla tämän etu- ja takapuolelle pitäen käsistä kiinni. Kun pelastajat menevät kyykkyyyn, hyppää kiinnijäänyt käsien yli takaisin leikkiin.

KIEKONHEITTOPISTERATA

Aika: noin 25 min (5 min/piste tai ryhmän taitotason mukaan)

1. piste: Kiekonkäsittelyrata

Välineet: kiekko, maali/aita, jonka ali voi vierittää

- Heittokäden pyörittämistä eteen/taaksepäin kiekko kädessä viivaa pitkin kävellessä
- Kiekon vieritys liipaisin sormen eli etusormen ympäri maaliin
- Kiekonheilautukset taakse ja edessä vapaalla kädellä kiinniotot
- Kiekon vieritys liipasin sormen ympäri yrittäen saada kiekko pyörimään suoraan eteenpäin esim. kartioiden välistä maaliin
- Kiekon taakse viennit ja vapaalla kädellä edessä kiinniotot, viivaa pitkin takaperin kävellessä

2. piste: Kiekon paikaltaan heitto pareittain hulavanteilla tai ringetterinkuloilla

Välineet: hulavanteita/ringetterinkuloita

Paikaltaan heitto yläkroppa ja jalat oikeissa paikoissa

- Paikaltaan heitossa jalat kaikilla samalla tavalla, mutta ylä- ja keskivartalolle voi olla seuraavat vaatavuustasot yrittäen viedä kiekkoa/vannetta aina vähän pidemmälle ”siivet auki” sinisen viivan mukaisesti:

Katse ja napa heittosuuntaan päin eli klo 6, kiekko klo 12 ★

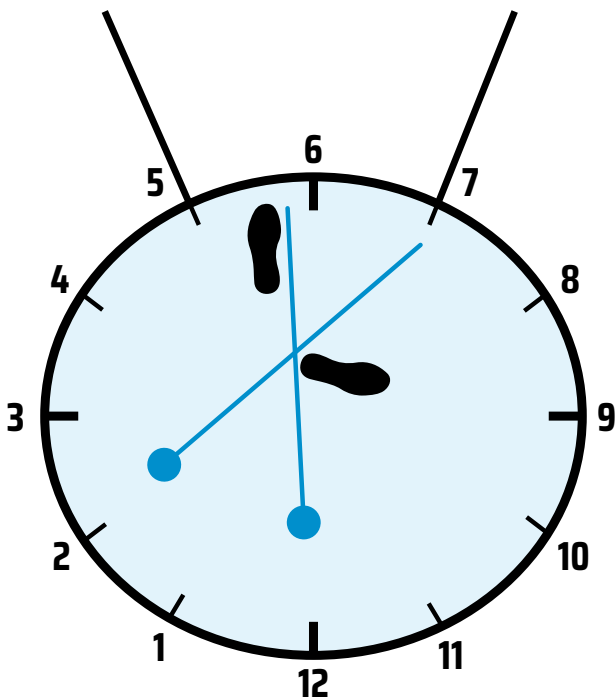
- Tavoitteena saada väline lähtemään paria kohti tai tähtäin jopa parin yli

Katse klo 9 ja napa klo 8 sekä kiekko klo 2 ★ ★

- Kiekkoa viedessä taakse polvien on pysyttävä auki ja lantion edessä
- Tavoite saada käännettyä napa heittosuuntaan päin ennen katseen kääntymistä eteen
- Katseen ollessa eteenpäin lingotaan väline laajasti kaveria kohti

Paikaltaan heitto hyödyntämällä koko kroppaa ★ ★ ★

- Viedessä kiekko/vanne taakse yritetään pitää lantio ja oikea polvi sen verran edessä, että oikea jalka pysyy päkiällä
- Pyöritetään varpaat, polvet ja napa heittosuuntaan ennen heittokäden laajaa sivallusta
- Tämä on helpointa tehdä hiekalla , jolloin jalka pyörii helpommin
- Parit voivat antaa palautetta kääntyikö varpaat, polvi ja napa heittosuuntaan ennen heittokättä



Kuva: Katse klo 9 ja napa klo 8 sekä kiekko klo 2

3. piste: ¼- tai ½-vauhdilla heitot kiekolla/ringetterinkuloilla/hulavanteella

Välineet: kiekkoja/ringetterinkuloita/hulavanteita

¼-pyörähdys vanteella/rinkulalla: ★

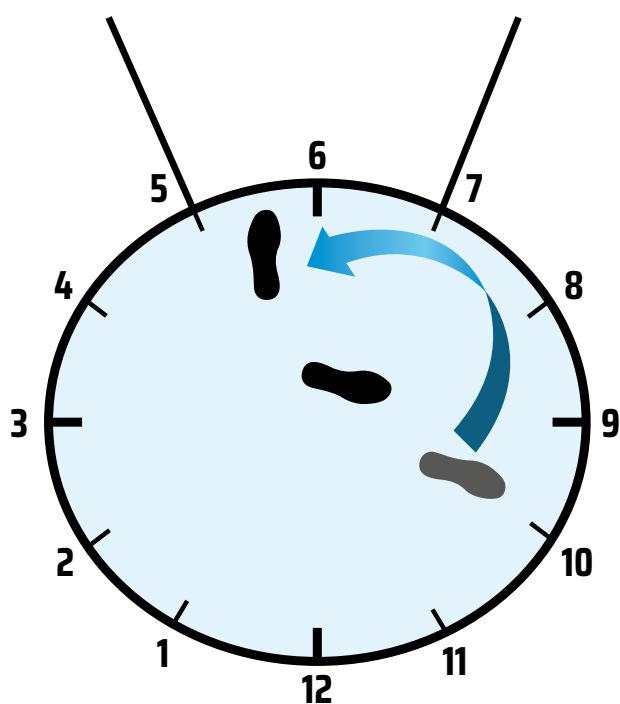
- Viedään tukijalka oikean jalan viereen/ohi paikaltaan heittoasennosta kellon aikaan 9.50.
- Kun tukijalka alkaa siirtyä samaan paikkaan kuin paikaltaan heitossa, viedään kiekko vartalon taakse.
- Kun tukijalka tulee maahan, tehdään heittoliike laajasti samalla tavalla kuin paikaltaan heitossa.

¼-pyörähdys kiekolla: ★★

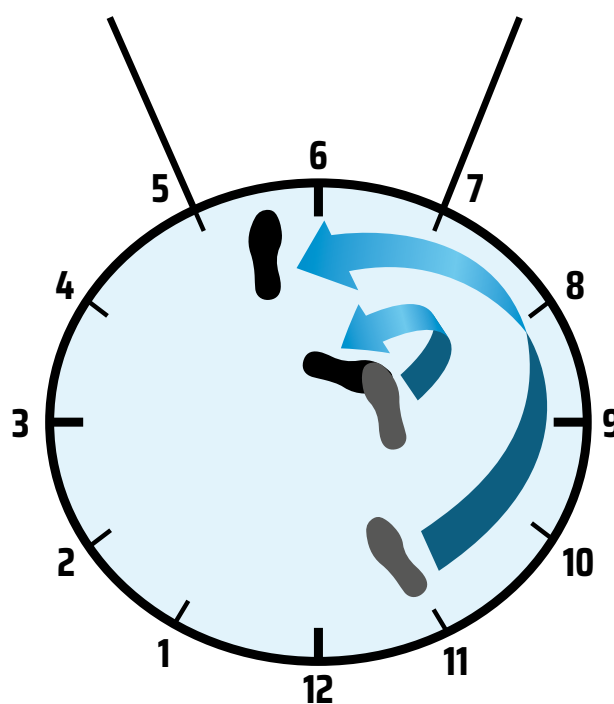
- Tehdään samoin, mutta heittäen kiekolla.
- Yritetään pitää rystyset ylöspäin ja saada kiekko lähtemään pyörimään ilmaan ”liipaisin sormen” eli etusormen ympäri

½-pyörähdys kiekolla (Burns-heitto): ★★★

- Lähdetään ringin keskipisteessä olevan heittokäden puoleisen päkiän varasta pyörimään paikaltaan heittoasentoon vartalopystyssä ja napaheittosuuntaan päin
- Jalan pyörivät nopeammin kuin ylävartalo, jotta päästään tukijalan tullessa maahan paikaltaan heittoasentoon.
- Tukijalan tullessa maahan pyöritetään varpaat, polvi ja napa heittosuuntaan päin ja lingotaan kiekko laajasta paikaltaan heiton tavoin pyörimään etusormen ympäri taivaalle.



Kuva: ¼-pyörähdys vanteella/rinkulalla



Kuva: ½-pyörähdys kiekolla (Burns-heitto)

4. piste: Pyörimisrata harjanvarsi / keihäs hartioilla

Välineet: keppejä/keihäitä

- Pyörähtäminen paikallaan 90 astetta vasemman jalan päkiän varassa ympäri polvien pysyessä ulos päin ja vartalon pysyessä pystyssä
 - Pyöriminen päkiän varassa ja vartalopystyessä matalien aitojen ympäri viivaa pitkin
 - Tehden vuorotellen laukka pyörähdys viivaa pitkin
 - Pyörähtäminen paikallaan 180 astetta vasemman jalan päkiän varassa ympäri polvien pysyessä ulos päin ja vartalon pysyen pystyssä
 - Pyörien toiseen suuntaan aitojen ympäri
 - Pyörähtämistä merkkikartioiden ympäri viivaa pitkin
-

KISAILU: Vanneviesti

Välineet: hulavanteita

Aika: 10 min

Jokaisella joukkueella on yksi hulavanne, joka tulee siirtää joukkueen edessä 5 m välein jonossa olevien merkkikartioiden ympärille. Joukkueen ensimmäinen pari vie hulavanteen ensimmäisen merkin ympärille ja juoksee lähettämään seuraavan parin liikkeelle käsikäpystä. Seuraava pari siirtää vanteen seuraavan merkin ympärille ja lähettää seuraavan parin matkaan. Jatketaan samalla tavalla eteenpäin, kunnes viimeinen pari tuo viimeisellä merkkikartiolla olleen vanteen maaliin. Nopeimman joukkueen jäsenet saavat palkinnoksi muilta jonkun kehun, missä asiassa ovat onnistuneet treenin aikana.

RAUHOITTUMINEN: Hulavannepiiri

Välineet: hulavanne tai kaksi, jos pari piiriä

Aika: 5-10 min

Tehdään piiri, jossa ollaan käsikädessä. Laitetaan hulavanne yhden lapsen käsivarresta roikkumaan. Ryhmän tavoitteena on saada siirrettyä hulavanne piiriin ympäri ilman, että kädet irtoavat toisistaan. Hulavannepiiri voidaan tehdä myös kahdessa piirissä pienenä kisana. Kannustetaan kaveria koko ajan ja mietitän tehokkainta keinoa saada vanne etenemään piirissä mahdollisimman nopeasti. Kokeillaan myös toiseen suuntaan. Annetaan lopuksi aplodit hyvästä keskittymisestä ja yhteistyöstä.

Lopuksi valmentaja muistuttaa tulevista seurakisoista ja niiden lajeista.

LOPETUS: Yhteinen huuto

Keräännytään piiriin ja huudetaan ryhmän nimi.

SEURAKISAT

NESTLÉ 
YLEISURHEILUKOULU



www.yleisurheilu.fi