TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

"Kotitreenit auttavat kehittymään kehitysvaiheelle tärkeissä asioissa sekä niissä ominaisuuksissa ja taidoissa, joita ei keretä tekemään tarpeeksi seuraharjoituksissa"

Kotitreenien sisällön perusteena

- Harjoitellaan niitä asioita, joita myös harjoituksissa pyritään kehittämään
- Harjoitellaan kehitysvaiheen erityispiirteiden mukaisesti
- Innostutaan yleisurheilusta ja omasta kehittymisestä

Kehitysvaiheiden eroavaisuudet kotitreeneissä

- Kehitysvaiheelle ja harjoitusiälle valitut painotukset
- Elinjärjestelmien kehittyminen ohjaa harjoitteiden valintaa
- Nousujohteisuus harjoituskokemuksen karttuessa
- Murrosiän ja kasvupyrähdyksen huomioiminen

Mitä on monipuolinen harjoittelu ja miksi sitä korostetaan?

- Monipuolisuutta korostetaan koska se luo lapselle ja nuorelle vahvan pohjan myöhempään tavoitteelliseen harjoitteluun, se vähentää rasitusvammojen riskiä, auttaa oppimaan uusia lajitaitoja nopeammin, kehittää laajasti motorisia taitoja ja pitää harjoittelun motivoivana.
- Monipuolinen fyysinen harjoittelu koostuu eri elinjärjestelmien harjoittamisesta.
- Elinjärjestelmät käsittävät hermoston, lihaksiston, tukielimet eli luuston, jänteet ja nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan.
- Lisäksi se pitää sisällään monipuolisten harjoitusmuotojen ja taitoharjoitteiden hyödyntämisen.
- Monipuolisuuteen on myös tärkeä liittää erilaiset sosiaaliset tilanteet ja harjoitusympäristöt

Aloita kotitreenit

- Valitse itsellesi sopiva kotitreeni yhdessä valmentajan kanssa
- Voit tehdä aiempia kotitreenejä jos et ole niitä aiemmin tehnyt
- Kannattaa myös huomioida biologinen ikä eli lapsen kehitysvaihe
- Kotitreenit on jaettu kolmeen ikä-/kehitysvaiheeseen:
  1. **Lapsuus | Motoriset taidot**
  2. Ennen murrosikää | Valmiuksien rakentaminen
  3. Murrosiän alussa | Kasvun hallinta

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

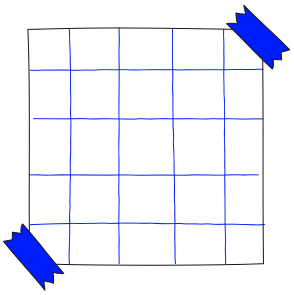
Lapsuus: Loka-marraskuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Nopeat jalat ja rytmitaju

Tee 3 kierrosta:

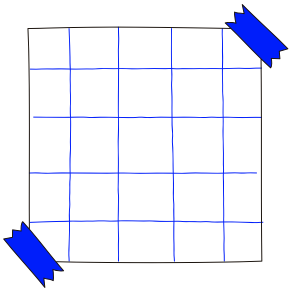
- Hyppynaruhypyt 3x8
- Jalanvaihtohyppely max 10cm korokkeelle 3x10
- Mittarimato paikallaan x3
- Korokkeelle askellus: a. oikea jalka edellä 10x, b. vasenjalka edellä 10x. c. kylki edellä 10+x10x
- Kuvittele maahan rasti (+) tai tee sellainen nauhoista: a. hypi alueille tasajalkaa 3x suunta, b. hypi alueille 1-jalalla 3x 2+2 kierrosta, c. samat takaperin?
- Tee 3 kertaa: 3x burpee + kiihdytys 10m



Keskivartalo hallintaan

Tee 3-4 kierrosta:

- Lankku 3x 10 sec
- Polvet maassa punnerrus 2x 5
- Kylkinostot 2x 6+6
- Jalannostot kylkellään 2x 6+6
- Karhukävely 20 ask
- Rapukävely polvet edellä 20 ask
- Makaa selällään ja piirrä jaloilla ilmaan ympyrä: 2x per suunta
- Lisko/spidermankävely 20ask
- Rapukävely takaperin 20 ask
- Konttausselät 2x 10+10



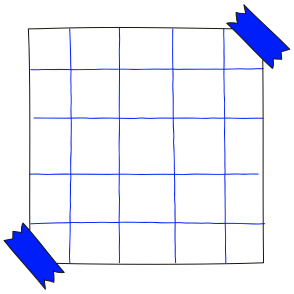
Taitoradalla taitoja!

Käy fiilistelemässä Youtubesta yleisurheiluvideoita ja käytä lajeja osana rataasi tai lähde harjoituspaikoille kokeilemaan lajeja!

Rakenna itsellesi Taitorata

- **Turvallisesti:** olohuoneeseen, ulos tai yleisurheilukentälle
- Radalla on hyvä olla:
  - Esteiden alituksia
  - “Aitojen” ylityksiä aitalaukoilla, juosten tai hyppien
  - Runsaasti pieniä ponnistuksia
  - Tasapainotehtävä
  - Saatko radalle kiipeilyä vaativan tehtävän?
  - Löytyykö radalta voimaa vaativa piste?
  - Mikä on päivän laji? Pituushyppy vieraspatjalle?
  - Testaamista? Mikä on päivän kunto vauhdittomassa pituudessa? Entä 1-jalan suorituksilla?

Youtube - yleisurheilu



TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

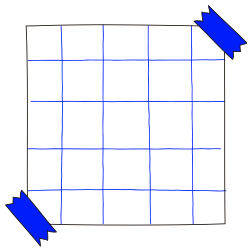
Lapsuus: Joulu-tammikuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Talvipomput

Tee 3 kierrosta:

- X-hypyt 10x
- Tasajalkahyppy eteen ja takaisin x6
- Sivuttaishypyt kuvitteellisen lumikasan yli x8+8
- Luisteluhypyt puolelta toiselle x8+8
- Yhdellä jalalla hypyt paikallaan x6+6
- Hyppy ja pysähtyminen tasapainoon x5 2-jalalla + 3+3x 1-jalalla
- Taputa käsillä 5 kertaa rytmi ja tee sama rytmi tasahypyillä



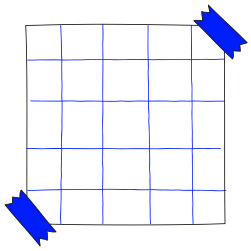
Taitoa ja voimaa

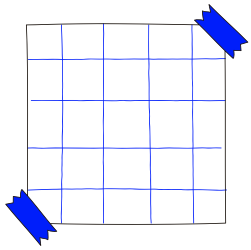
Tasapainotehtävät 10min

- Kävele viivaa pitkin
- Kävele viivaa pitkin silmät kiinni
- Kävele viivaa pitkin takaperin
- Kävele viivaa pitkin pyörien
- Tee vaaka 3x per jalka
- Tee vaaka kallistuen sivulle 3x per jalka
- Tee vaa'at silmät kiinni

Kehonhallinta 10min (pehmeä alusta)

- Kyykkyasennossa käsivarsilla polvien halaus, josta keinahdetaan selälleen ja takaisin kyykkyyn
- Sama mutta sivusuunnassa
- Kuperkeikka eteenpäin
- Nojaa käsiin ja tee pieniä hyppyjä ilmaan niin että olet käsien varassa hetken

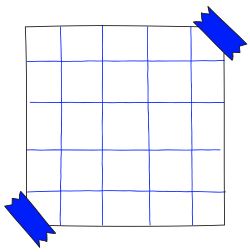




Tee oma kotitreeni

Suunnittele oma harjoitus kotiin missä on joitakin seuraavista asioita mukana:

- Tasapainoa
- Lihaskuntoa
- Roikkumista
- Paritehtävä
- Yleisurheilulaji
- Tarkkuutta ja keskittymistä vaativa juttu
- Näyttävä (turvallinen) asia



Sunnuntaipohdinta

Kerää tähän alle listaa liikuntahetkistä ja urheilulajeista joita olet tehnyt jakson aikana. Voit lisäksi antaa arvosanan kuinka kiva liikuntamuoto oli (1-10)! esim. uinti (9)

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

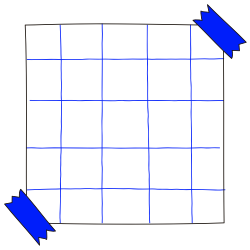
Lapsuus: Helmi-maaliskuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Rakettihommia

Tee useampi kierros

- Lähde juoksuun mahaltaan, konttausasennosta, jalat vierekkäin, päkiähypyistä
- Juokse paikallaan niin että kädet tekevät hidasta liikettä ja jalat nopeaa
- Sama mutta toisinpäin
- Polvennostojuoksu paikallaan
- Sama mutta niin että samanpuolen käsi ja jalka nousevat
- Tee 8x yleisliike isolla hypyllä ylös
- Tee nopeaa saksihyppelyä 10sec
- Hypi tasajalkaa matonreunalle 10sec
- Tee 8x yleisliike nopealla hypyllä ylös
- Istumasasennosta, reagoi ääneen ja hyppää korkea hyppy niin nopeasti kuin pystyt



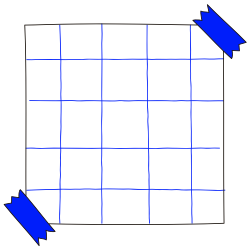
Kikkailut

Pysytkö tasapainossa?

- Seiso yhdellä jalalla ja nosta toista jalkaa ylös ja alas x10+10

Koskettaa lattiaan:

- Yksi jalka ja yksi polvi
- Yksi jalka ja yksi käsi
- Yksi polvi ja yksi käsi
- Kaksi polvea
- Yksi jalka ja yksi sormi
- Yksi polvi ja yksi sormi
- Kaksi polvea ja otsa
- Vain selkä
- Vain kantapäät
- Yksi päkiä, yksi kantapää
- Yksi päkiä
- Kyykkyasento
- Kyykkyasento yhdellä jalalla
- Punnerrusasento irrotellen tukipisteitä maasta



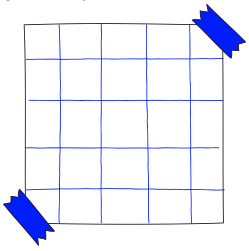
Osion lähteenä: Liikunnalliset perustaidot (Kajala, Sääkslahti 2009)

Jalanjälkiä lumeen

Lumihangessa kehittyy niin voimat kuin taidotkin - suunnittele rata hankeen

- Tee lumeen reitti tamppaamalla ja kahlaamalla
- Reitillä on hyvä olla esim.:

1. Pujottelua
2. Kierimistä
3. Suunnanmuutoksia
4. Etu- ja takaperin menoa
5. Nopeaa ja hidasta etenemistä



Sunnuntaipohdinta

Luettele tähän suosikkiurheilijoitasi ja sulkuihin heidän lajinsa. Voit täydentää listaa aina kun sinulle tulee mieleen joku näppärä urheilija!

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

Lapsuus: Huhti-toukokuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

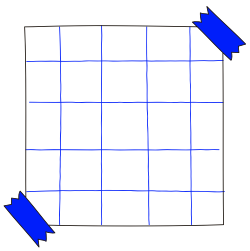
Kohti kevättä

Tee useampi kierros:

- Heitä pallo seinään 10x yläkautta, 10x alakautta, 10x vartalon sivusta
- Sama toisella kädellä
- Heitä pallo seinään kahdella kädellä pään päältä x5, lantion sivusta x5+5, pään yli taakse x5

Heittojen jälkeen juoksuja:

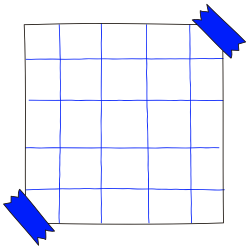
- Piirrä viiva tai vie merkki 5m, 10m, 15m ja 20m päähän; juokse viivoja palaten aina edelliselle viivalle ennenkuin jatkat seuraavalle
- Juokse jokainen alue edellistä kovempaa
- Juokse jokainen alue edellistä hiljempaa

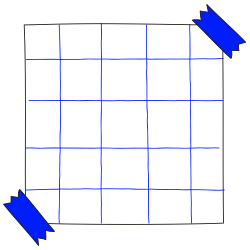


Kotikuntopiirillä vahvaksi

Tee useampi kierros

- Polvet maassa punnerrukset (rinta käy maassa) x5-10
- Mittarimato paikallaan x6
- Päkiöillenousut x10
- Askelkyykystä ylös päkiälle x6+6
- Kylkinostot x6+6
- Seinäistunta 15sec
- Kyykyt x10
- Dippiliike kädet matalalla penkillä, selkä kohti penkkiä x5-10
- Lankku 15sec
- Kiertovatsat x10
- Kaarijännitys x20
- Käsien pyörittely eteen ja taakse
- Lantion pyörittely
- Nilkkojen pyörittely

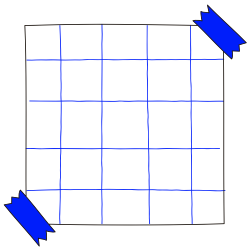




Kotiolympialaiset

Valitse 3-10 lajia kotipihalle jotka voit mitata sekuntikellolla, mitalla tai toistoina. Kisaile itseäsi vastaan tai pyydä mukaan kavereita tai perheesi.

- Pallonheitto (pituus/korkeus)
- Talon ympärijuoksu
- Vauhditon pituus
- Taitorata (aika)
- Hypyt korokkeelle 15sec
- Tarkkuusheitto / tarkkuuskävely
- ...



Sunnuntaipohdinta

Luettele tähän kaikki lajit joita teet huhti-toukokuun aikana treeneissä, aktiivisesti vapaa-ajalla tai kokeillen. Kirjoita kolmelle lyhyemmälle viivalle lajeja joita haluaisit kokeilla vapaa-ajalla kavereiden kanssa viimeistään kesällä.

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

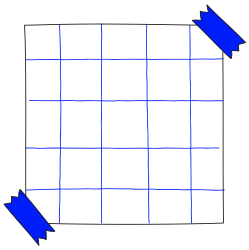
Lapsuus: Kesä

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Kesän ketteryys ja sähäkkyys

- Kävele viivaa pitkin silmät kiinni
- Tee vaa'at eteen ja sivulle kallistuen molemmilla jaloilla ja heti perään samat silmät kiinni
- Ponnista eteenpäin ja pysähdy yhden jalan varaan - tee sama neljään suuntaan
- Hypi yhdellä jalalla eteen ja taaksepäin 10sec ja sen jälkeen sivusuunnassa sama
- Tee 2x burpee ja kiihdytä sen jälkeen 10m
- Lähde kolmesta eri asennosta ja kiihdytä aina 5m
- Hyppynaruhypyt

Merkitse raksi aina kun olet tehnyt 2 kierrosta:



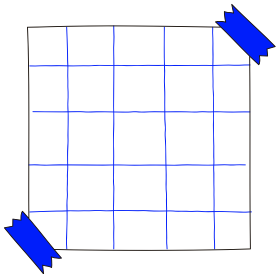
Onnistuuko?

	Ei vielä	Kyllä!	Onnistuuko loppukesästä? Ja tulos...
15min yhtäjaksoinen hölkkä	☐	☐	☐ _____
Riipunnasta polviennosto 5x	☐	☐	☐ _____
Leuanveto 1x	☐	☐	☐ _____
Naruhyppely 20 sekuntia	☐	☐	☐ _____

Tehokkaiden treenien sekaan helppoa tekemistä

Kesällä ehtii kisaamaan ja harjoittelemaan paljon - on tärkeä tehdä välillä myös rauhallisia asioita.

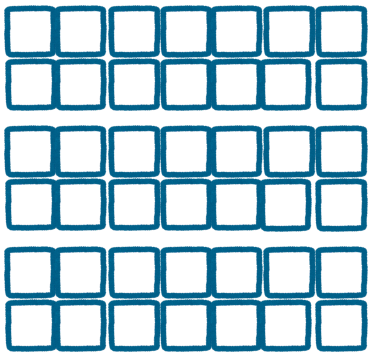
- Makaa selällään, jännitä koko kroppa 3x 5sec
- Venyttele jokaista lihasta 20sec: a. etureisi b. takareisi c. pakara d. pohje e. lonkankoukistaja
- Konttausasennossa pyöristä selkä ja notkista selkä, vuorotellen 10x
- Kun olet tehnyt 3-5 kierrosta, harkitse lähtöä uimaan!



Sunnuntaipohdinta

Merkitse rasti aina kun...

- Käyt uudella yleisurheilukentällä
- Teet uuden ennätyksen kisoissa
- Koet onnistuneesi aiempaa paremmin omissa treeneissä



SUOMEN YLEISURHEILU