

Nestlé Yleisurheilukoulu
8-9-vuotiaille



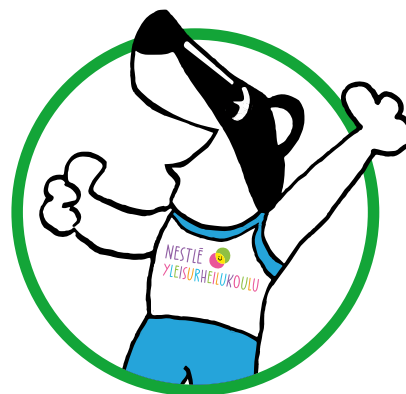
NESTLÉ 
YLEISURHEILUKOULU



SISÄLLYSLUETTELO

- 3** Nestlé Yleisurheilukoulu innostaa lajin pariin
- 4** Yleisurheilijan urapolku
- 6** Hyvän valmentajan muistilista
- 8** Nestlé Yleisurheilukoulun teemat 8–9-vuotiaille
- 10** 8–9-vuotiaiden harjoitusten sisältö
 - 10** 1. Aloitus: tutustuminen ja yleisurheilu tutuksi
 - 12** 2. Viestit ja kisailut
 - 14** 3. Ponnistaminen eteenpäin
 - 16** 4. Ponnistaminen ylöspäin
 - 18** 5. Heittäminen yläkautta
 - 21** 6. Heittäminen keihäällä
 - 23** 7. Juokseminen – vauhtia juoksuun!
 - 24** 8. Juokseminen – yli aitojen ja esteiden
 - 26** 9. Ponnistaminen ylöspäin
 - 29** 10. Ponnistaminen välineen kanssa
 - 31** 11. Työntäminen
 - 33** 12. Heittäminen ja työntäminen
 - 35** 13. Juokseminen – kestävyys
 - 37** 14. Juokseminen – viestejä
 - 39** 15. Ponnistaminen rytmikkäästi
 - 42** 16. Ponnistaminen välineen kanssa
 - 44** 17. Heittäminen olan yli taakse
 - 47** 18. Heittäminen sivusta
 - 51** 19. Toivekerta ja viestejä
 - 52** 20. Joukkuekisailu

NESTLÉ YLEISURHEILUKOULU INNOSTAA LAJIN PARIIN



Nestlé yleisurheilukoulu antaa lapsille pohjan ponnistamisen, juoksemisen ja heittämisen perusteisiin sekä lapsen fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen yleisurheilulajien kautta. Tämän oppaan valmiit harjoitukset ovat suunniteltu noin 8-9-vuotiaille, mutta malliharjoituksia pystyy soveltamaan myös nuoremmille ja vanhemmille lapsille. Yleisurheilukouluharjoitusten lisäksi kannattaa järjestää erillisiä

lajikouluharjoituksia, joissa keskitytään yhden lajin tekniikkaharjoitteluun ja harjoitellaan muun muassa askelmerkkien ottamista kilpailuita varten. Seurakisat, jotka voidaan järjestää ryhmän kesken tai osallistua seuran järjestämään Seurakisatapahtumaan, ovat kiinteä osa yleisurheilukoulu. Kilpaileminen ja kilpailemaan opettelu toimivat lajin yhtenä pitovoimana.



YLEISURHEILIJAN URAPOLKU



Lapsuusvaiheessa korostuu yleisen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta. Parhaiten harjoitettavuus kehittyy alakouluikäisellä suurella kokonaisliikunnan määrällä, joka saa olla jopa yli 20 h viikossa. Tähän lasketaan kaikki liikkuminen ja leikkiminen yksin, kavereiden ja perheen kanssa sekä tietenkin urheiluseuroissa tapahtuva harjoittelu. Seuraharjoituksissa tulee maksimoida aktiivisen liikkeen määrä ja mahdollistaa runsas määrä toistoja. Lasten tulee oppia lapsuusvaiheessa:

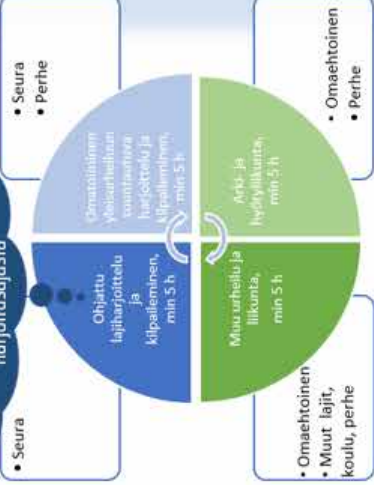
Kilpaileminen lapsuusvaiheessa on osa lajitaitojen harjoittelua ja itsensä haastamista. Harjoituksissa ja seurakisoissa voidaan kilpailla joukkueena, jolloin kilpailemisen kynnyks on matalampi. Kilpailut ovat osa yleisurheilukoulun ryhmähengen kehittämistä ja yhteenkuuluvuuden lisäämistä.

- juoksemaan eri suuntiin, eri rytmeillä ja eri vauhteilla
- 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

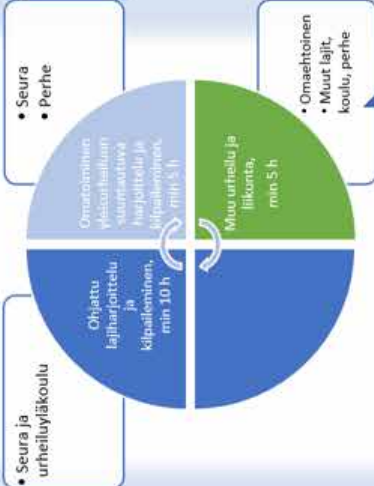


Hermosto Uihakisto Sydän- ja verenkiertoelimistö
Runsaat monilajinen kilpaileminen

Nuoruvaihe, yläkoulu

Lajiryhmäsuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

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

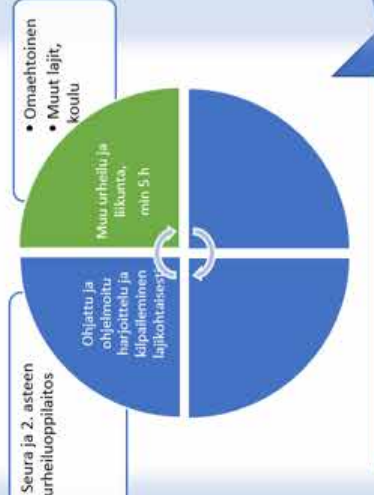


- Omaan lajiryhmään painottuvat lajiharjoitukset
- Monipuoliset ominaisuusharjoitteluperusteet
- Ympärvuotuisen kehittävä perusharjoittelu
- Kilpaileminen osana harjoitella

Monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen, tavoitteena valmius monilajilla

Nuoruvaihe, 2. aste

Lajisuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta



- Valittuun pääläjiin painottuva lajiharjoittelu
- Valittuun pääläjiin suuntautuva monipuolinen ominaisuusharjoittelu

Valmiudet valitun pääläjin huippuvaiheeseen harjoitteluun ja kilpailemiseen

Huippuvaihe

Suorituskykyyn ja lajituoloksen maksimointi

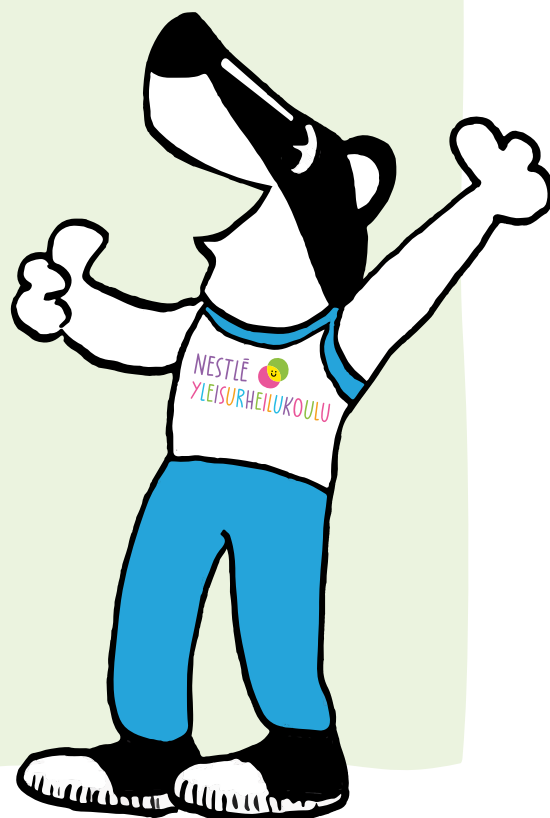
Kansainvälisen vaatimustason ja lajanalyysin mukainen yksilöllinen harjoittelemine ja kilpaileminen

Tavoiteltu tuloskehitys päälaajissa



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.

”

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



Helppo =



Haastava =



Vaikea =



NESTLÉ YLEISURHEILUKOULUN TEEMAT 8–9-VUOTIAILLE

HARJOITUSSUUNNITELMAN RUNKO, JOKA ON SUUNNATTU NOIN 8–9-VUOTIAILLE

- **LÄMMITTELY** juoksemista, taitoa ja lihaskuntoa
- **TEEMAN MUKAINEN SISÄLTÖ**, joka mahdollistaa runsaan liikkeen määrän ja jossa edetään lajia kohti
- **OMINAISUUSHARJOITUS** ikään sopivalla tavalla: voima, nopeus, ketteryys, liikkuvuus
- **KISAILUA** pelien, leikkien ja viestien muodossa
- **LOPETUS**, joka lisää ryhmän yhteisöllisyyttä ja loppuverryttelyä

- 20 kerran valmis ohjelma, harjoitukset kaksi kertaa viikossa (20 x 90 min).
- Tarvittaessa voit soveltaa harjoitukset keston 75 minuuttiin.
- Harjoitukset on suunniteltu urheilukentälle, mutta harjoitukset voi soveltaa sisätilaan.

1. Aloitus: tutustuminen ja yleisurheilu tutuksi

- Tutustumisleikit
- Lajipisteet juoksemisesta, heittämisestä ja ponnistamisesta

2. kerta: viestit ja tutustumisharjoitukset

- Nopea suoraviivainen juokseminen

3. kerta: ponnistaminen eteenpäin eri alustoilla

- Pituushyppyä eri olosuhteissa ja ponnistuksia yhdellä ja kahdella jalalla sukkulaviestin lomassa

4. kerta: ponnistaminen ylöspäin

- Korkeuden ponnistuksia erilaisilla vauhdeilla ja molemmin puolin, tavoite ponnistuksia ylöspäin

5. kerta: heittäminen yläkautta

- Keihäänheittoa ja joukkuepelejä, joissa tulee paljon liikettä ja heittämistä

6. kerta: välineen kanssa liikkuminen ja yläkautta heittäminen

- Erilaisia keihään vauhtijuoksua, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita

LAJIKOULU / SEURAKISAT

7. kerta: juokseminen

→ Vauhtia juoksuun!

8. kerta: aitajuoksu

→ Erikorkuisten aitojen ja esteiden ylityksiä kovassa vauhdissa

9. kerta: ponnistaminen ylöspäin

→ Korkeushyppyä ja kaarrejuoksua sekä ryhmässä toimimista

10. kerta: ponnistaminen välineen kanssa

→ Kehonhallintaa, seipään varaan ponnistaminen

11. kerta: työnnön ja heiton erottaminen

→ Erilaisia kuulantöytä ratoja ja -pelejä

12. kerta: vauhdista työntäminen

→ Kuulantöytäjä vauhdista ja parin kanssa harjoittelu

LAJIKOULU / SEURAKISAT

13. kerta: juokseminen - kestävyys

→ Juostaan matkaa, kokeillaan kilpakävelyä, hengästyään, mennään maastoon

14. kerta: juokseminen

→ Viestejä

15. kerta: ponnistaminen rytmikkäästi

→ Loikkaradat ja -kisailut

16. kerta: ponnistaminen välineen kanssa

→ Seiväsharjoitteet ja kehonhallinta

17. kerta: heittäminen olan yli taakse

→ Moukarinheitto vauhdilla ja moukarirata

18. kerta: heittäminen sivulta

→ Kiekonheittoa vauhdilla ja kiekonheittorata ja -kisailut

LAJIKOULU / SEURAKISAT

19. kerta: toivekerta ja viestit

→ Urheilukoululaiset saavat toivoa tämän kerran teemat

20. kerta: Joukkuekisailut

→ Ryhmän kanssa ja useita suorituksia

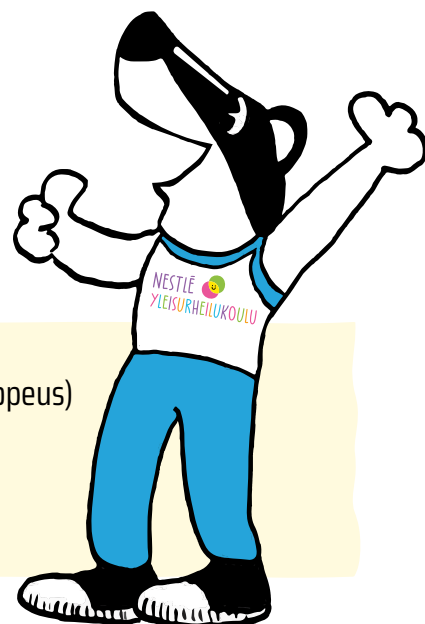
8-9-VUOTIAIDEN HARJOITUSTEN SISÄLTÖ

1. Aloitus: tutustuminen ja yleisurheilu tutuksi

Treenin painotus: hermosto (täysillä tehtävät ponnistukset, heitot ja nopeus)

Treenin tavoite: tutustua yleisurheilun eri lajeihin

Treenin tunnetavoite: ryhmäytyminen



LÄMMITTELY

Välineet: kartiot, pilli

Aika: 15 min

Tehdään neljän lapsen jonoja. Liikutaan rajatulla alueella erilaisin valmentajan kertomin tavoin esim. juosten hiljaa, pujotellen kuin mutkaisella tiellä, takaperin, sivuttain, loikkien, nopeasti kävellen jne. Jos ryhmä on rohkea, voidaan jatkaa liikkumista siten, että jonon ensimmäinen lapsi toimii veturina ja näyttää liikkeen ja muut matkivat liikkujaa. Pillin vihellyksestä veturi vaihtuu ja juuri ollut veturi menee viimeiseksi.

Lopuksi lämmittelyssä liikutaan valmentajan neuvoin ja pillin vihellyksestä jokainen jäätyy nopeasti paikalleen. Valmentaja antaa "sulamiskomennon" ja uuden liikkumistavan ja pillistä uusi jäätyminen.

Kerrataan kaverien nimet lämmittelyn päätteeksi. Jokainen kertoo oman nimensä etukirjaimella alkavan sanan, joka liittyy esim. luontoon / urheiluun.

MITÄ YLEISURHEILU ON? Yleisurheilun lajipisteet, joita käydään tekemässä ryhmittäin.

Välineet: aitoja, kartioita, naruja, palloja, kuntopalloja

Aika: 45 min (15min / rasti)

Rastipisteet:

1. Hyppypiste

- Hypätään pituutta kolmelta eri vauhtipisteeltä.
- Hypätään hallitusti pituuspaikalla olevan viivan päälle. Voi olla esim. kolme viivaa ja jokainen voi päättää mille viivalle tavoittelee.
- Juoksun ja hypyn yhdistelmä. Juostaan kahden aidan yli, kiihdytetään ja ponnistetaan kasaan.

2. Juoksupiste

- Voitto Onnisen juoksurata, jossa mm.
- Siksak-juoksua etuperin ja takaperin.
- Suunnanmuutosjuoksua siten, että juostaan kartiolla ja kartion kohdalla hyppy ilmaan ja suunta kohti seuraavaa kartiota juoksua kiihdyttäen. Seuraavalla kartiolla taas hyppy ja suunta toiseen kartioon + kiihdytys.
- Juoksurytmiä vaihdellen nopeasta juoksusta hyppy naruilla merkityn mielikuvitus ojan yli ja siitä juoksun jatkuminen.
- Juoksuradalta voi ottaa muita juoksemiseen liittyviä malleja.

3. Heittopiste

- Pallonheitto hallitusti kohti kolmea eri etäisyyksillä olevia merkkejä kohti.
- Voimaheitto rinnalta kuntopallolla maassa olevaan vanteeseen. Toinen heitto voi olla kylki heittosuuntaan ja vartaloa kiertäen heitto kohti vannetta.

OMINAISUUSHARJOITUS: Liikkuvuus + sukkulaviesti

Aika: 20 min

Kokeillaan erilaisia asentoja ja toiminnallisia liikkuvuusliikkeitä. Onnistuuko sumokyykky, vaaka, varpailla jättiläiskävely, karhukävely, askelkyykkökävely, etunojassa rinta maata lähellä kävely?

Sukkulaviestin toteuttaminen osalla kokeilluista liikkeistä esim. karhukävely etu- ja takaperin, askelkyykkökävely ja kyykkökävely sekä tietenkin tavallisesti juosten.

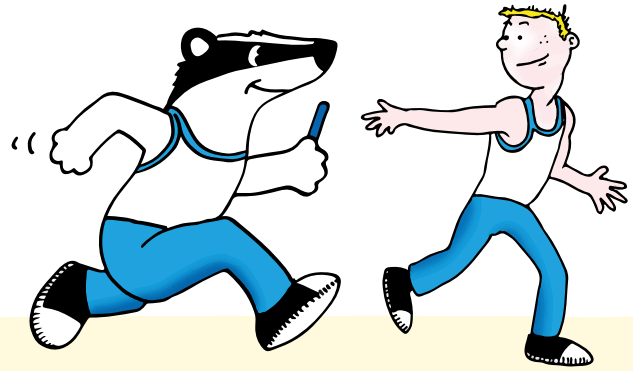
LOPETUS: Yhteinen huuto ja pelisäännöt

Aika: 10 min

Keksitään ryhmälle nimi. Valmentaja voi antaa nimiehdotuksia, jos lapset eivät itse keksi sopivia. Sovitaan ryhmän yhteiset pelisäännöt. Mallisäännöt löytyvät www.yleisurheilu.fi/nestle-yleisurheilukoulu/ → Pelisäännöt → yleisurheilukoululaiset. Pelisäännöt voidaan kirjoittaa paperille ja kaikki voivat allekirjoittaa ne omalla puumerkillään.

Lopuksi keräännytään piiriin huutamaan ryhmän nimi.

2. Viestit ja kisailut



Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys)

Treenin tavoite: kehon asentojen tietoisuus ja voimantuoton säätely

Treenin tunnetavoite: yhteistyö

LÄMMITTELY: Kolme erilaista lämmittelymallia

Välineet: merkkikartiot, tehtäväkortit liikkeistä

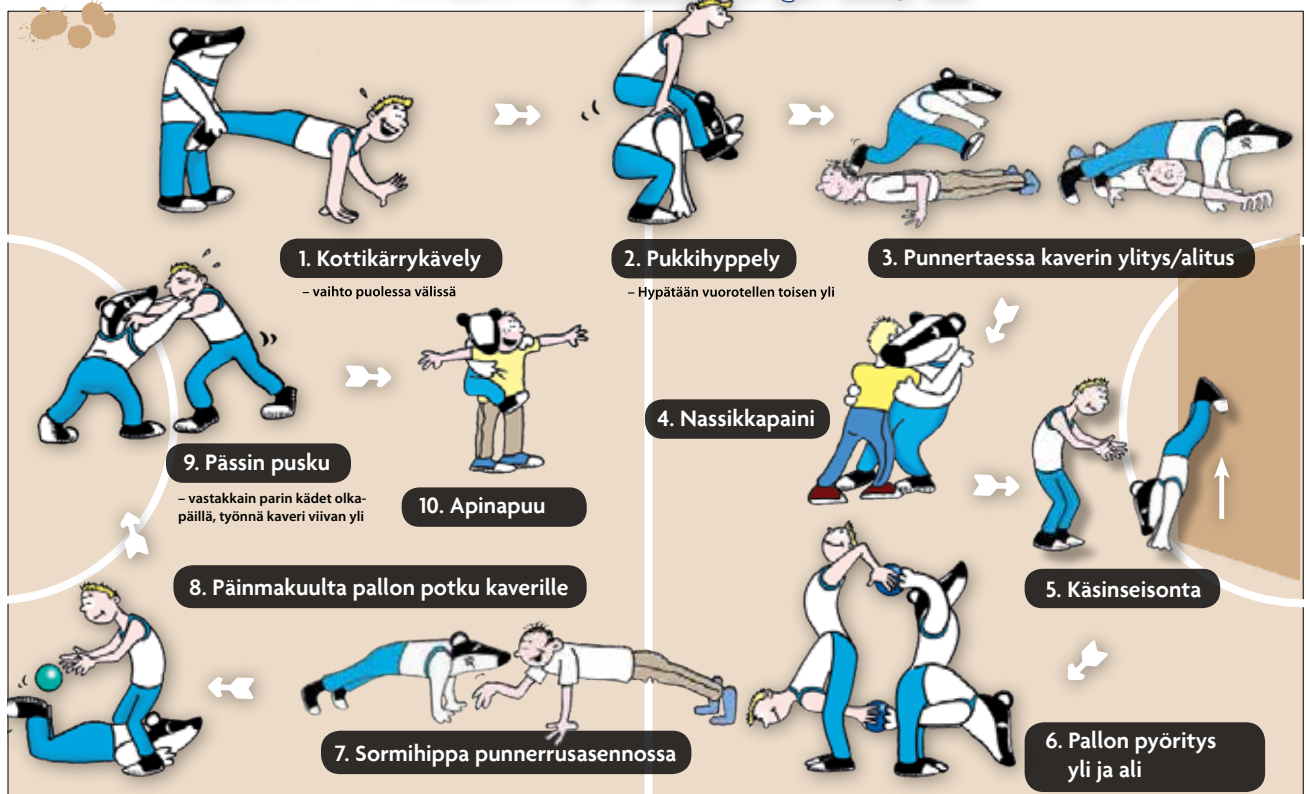
Aika: 20 min

- Kokoonnutaan ringiin ja jokainen tekee itsestään jonkun metsään liittyvän asian (kiven, puun, onkalon, oksan). Jokainen menee vuorollaan ringin ympäri nämä esteet selvittäen.

- Rosvo ja poliisia – leikki. Pelialueen keskellä iso vankila, josta pääsee vapaaksi kaveria koskettamalla.

- Lihaskuntoverkka – asetellaan pelialueen eri osiin helppoja lihaskunto- ja tasapainoliikkeitä, jotka suoritetaan parin kanssa. Rastilta toiselle juosten.
(Esim. Voitto Onnisen kaveriradan tehtäviä)

Voitto Onnisen Kaverirata



ERILAISET VIESTIT

Välineet: pienet aidat, narut, kartiot

Aika: 30 min, 10 min / kukin viesti

- Liikutaan valmentajan antamin eri tavoin -merkistä muodostetaan "lennosta" kolmen lapsen ryhmiä ja tehdään patsas tai "taideteos". Liike jatkuu ja vaihdetaan ryhmiä. Jokaisella kerralla, kun on koottu uusi ryhmä, kerrataan nimet, jotta ne jäävät kaikille ryhmässä mieleen.
- Heittoviesti kuntopalloilla. Juostaan pelialueen toisesta päästä merkille ja tartutaan kuntopalloon. Yritetään osua salin seinässä tai maassa olevaan merkkiin heittämällä. Juoksu takaisin ja lähetetään kaveri liikkeelle. Lasketaan osumat.
- Nopeus- ja hyppysukkulaviesti. Tehdään neljän lapsen ryhmät. Juostaan kääntöpaikalle, jonka jälkeen kymmenen pitkää loikkaa pikku aitojen yli ja juoksu kaverin luo - läpsyllä kaveri matkaan.

OMINAISUUSHARJOITUS: Lihaskunto

Välineet: hyppynarut

Aika: 10 min

Pareittain voimailua.

- Vastustetaan kaveria edestä olkapäistä ja kaveri yrittää puskea eteenpäin, vastustetaan sopivasti niin, että pientä liikettä tapahtuu.
- Laitetaan hyppynaru niskan ja kainaloitten kautta (ei kaulan) valjaiksi ja kaveri takaa vastustaa niin, että toinen pystyy hitaasti etenemään.
- Raahataan kaveria takaa kainaloista niin, että raahattava kaveri ei käytä jalkoja.
- Merimiespainia.

KISAILU: Yhteispeleiviesti

Välineet: jumppamatot, vanteet tai muut merkit hyppyihin

Aika: 15 min

Joukkueet etenevät salin/nurmikon päästä toiseen kahden tai kolmen jumppamaton tms. avulla ja lattiaan/maahan ei saa koskea matkan aikana. Mikä joukkue pääsee nopeimmin salin päähän?

Juoksu - heitto - hyppynaruviesti. Edetään yksi kerrallaan juoksuosuus, salin päässä/merkillä heitto kuntopallolla tai pesäpallolla, jos maalimerkkiin on pitkä matka. Yksi osuma merkkiin ja sitten juoksu takaisin. Matkalla loikat 5-6 vanteeseen - kaveri liikkeelle läpsystä.

LOPETUS

Aika: 10 min

Kerrataan pelisäännöt. Tehdään kolme helppoa liikettä kotiharjoitteiksi. Tehdään itsestä pitkä pötkö kädet pään jatkeena - tukkipyörintä molempiin suuntiin kädet ja jalat irti lattiasta.

Tehdään asento sivukyynärnojaan ja nostetaan päällimmäinen jalka ja käsi ylös (liike "meritähti")

Asento V-kirjain väärinpäin. Kädet ja jalkapohjat maassa, selkä ja raajat suorina.

3. Ponnistaminen eteenpäin



Treenin painotus: lihaksisto (voima)

Treenin tavoite: ponnistaminen yhdellä ja kahdella jalalla eteen ja ylöspäin

Treenin tunnetavoite: ryhmäytyminen

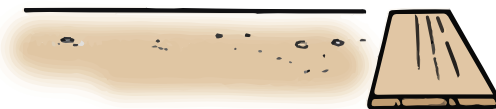
LÄMMITTELY: Ketkä ovat nopeiten piirissä

Välineet: tötsiä tilan rajaamiseen, pilli

Aika: noin 25 min

Liikutaan rajatulla alueella valmentajan kertomalla tavalla ja komennosta muodostetaan valmentajan ohjeistaman kokoinen piiri mahdollisimman nopeasti. Esimerkiksi liikutaan takaperin kävellen tai yhdellä jalalla hypellen ja valmentaja huutaa ”VIISI”, jonka jälkeen ryhmäläiset yrittävät juosta mahdollisimman nopeasti viiden hengen piireihin. Ensimmäiset ja viimeiset huudot kannattaa olla sellaisia, että kaikki ryhmäläiset pääsevät piiriin ja kukaan ei jää ilman piiriä. Piirissä ollessa ohjeistetaan taas seuraava liikkumistapa, jolla lähdetään liikkeelle.

Viimeisessä piirissä tehdään yhdessä venyttelyt. Osaako ryhmäläiset itse keksiä, miten etureittä voi venyttää? Valmentaja voi auttaa, kun on ensiksi antanut hetken aikaa lasten miettiä itse. Venytetään ainakin etureidet, takareidet ja pohkeet ja pyöritellään kädet, myös eri suuntiin, ja heilutellaan jalat.



PONNISTAMINEN ETEENPÄIN

Välineet: hiekkakasa, patja, tötsiä

Aika: 30 minuuttia

Vauhditon pituus nurmikolla, pituushyppykasassa tai seiväspatjalla niin, että kaikki pystyvät osallistumaan samaan aikaan. Kannusta yrittämään pidemmälle kuin mihin viimeksi tuli alas. Opetetaan, että alastulo katsotaan kantapäiden kohdalta. Nurmikolla, matolla tai hiekkalla voidaan ottaa kahden viivaan väli ja yrittää hyppiä se tasajalkaa mahdollisimman vähillä hypyillä. Onnistuuko tasajalkahyppy takaperin? Entä yhdellä jalalla paikaltaan ponnistaminen ja kahdelle jalalle alastulo? Ison ryhmän voi jakaa tähän kahtia niin, että toinen porukka hyppii seiväspatjalla/nurmikolla ja toinen hiekkakasalla.

PONNISTAMINEN ETEEN JA YLÖS YHDELLÄ JALALLA

Jos ryhmä on iso, jaetaan ryhmä kahtia. Toinen ryhmä menee hyppäämään pituutta hiekkakasalle ja toinen matalalle korkeuspatjalle tai seiväspatjan etupatjalle. Jos pienryhmäkin on iso, tee ponnistuspaikkojen ympärille rata, jotta jonoa ei synny.

Hiekkakasa. Ponnistuksia vauhdista hiekalle kasan sivulta tai molemmista päistä. Ensimmäisenä ohjeena on pitää katse hypyn ajan eteenpäin ja yrittää hypätä mahdollisimman pitkälle. Toisena mielikuvana on pysyä vauhdin ja ponnistuksen aikana mahdollisimman pitkänä ja hypätä mahdollisimman pitkälle. Kasan sivuun eri värisiä tötsiä, minkä värisen tötsän/viivan kohdalle pystyy hyppäämään? Entä toisella jalalla ponnistaessa? Pääseekö vauhdista ponnistaessa pidemmälle kuin paikaltaan?

Matalalle seiväspatjalle ponnistaminen. Merkitse tötsillä vauhdinottoa ja ponnistuspaikat (esim. molemmin puolin kuoppaa hyppyaiikat). Hypyn jälkeen patjalla tasahyppy tai kuperkeikka ja sitten takaisin vauhdinottoradan päähän. Tavoitteena hypätä patjalle takapuolelleen kätet eteen varpaisiin kurottaen. Ei oteta käsillä vastaan patjalle tullessa, vaan kätet kurottavat eteenpäin. Kuinka pitkälle pystyy ponnistamaan? Onnistuuko molemmilla jaloilla hyppy? Oma valintainen ”tempu” patjalla aina hypyn jälkeen?



TUNNELIPALLO YHTENÄ JOUKKUEENA

Välineet: tötsiä, pallo

Aika: 20 min

Asetutaan tötsän kohdalle jonoon ja mennään etunojaan kyljet vierekkäin. Jonon ensimmäinen vierittää pallon etunojan alta ja viimeinen ottaa pallon ja juoksee sen kanssa jonon eteen ja vierittää uudelleen. Jos lapsia on paljon, voi kokeilla kahdella pallolla, jolloin rytmi on nopeampi. Edetään seuraavalle tötsälle asti. Vaihdetaan asentoa rapuasentoon. Vieritetään taas pallo vartalon alta. Vaihdetaan asento karhukävelyasentoon.

Anna ryhmälle mahdollisuus ehdottaa asentoa tai tapaa, jolla pallo liikkuu jonossa ensimmäiseltä viimeiselle.

KISAILU: sukkulaviesti hyppynaruilla (nurmikolla/ matolla, jos mahdollista).

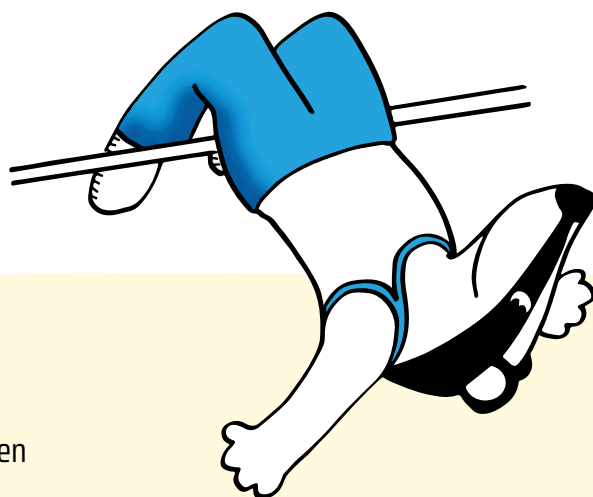
Välineet: hyppynaruja ja tötsiä

Aika: 15 min

Muodostetaan 4–6 hengen joukkueita, joista puolet menee 25–30 metrin päähän oman joukkueen kanssa vastakkain. Juostaan hyppynarun kanssa viestiosuus, jonka keskellä pitää hyppiä paikallaan 5–10 hyppyä ennalta määritellyllä tavalla esim. yhdellä jalalla, takaperin, vuorojaloin. Jos kaikki ei osaa juosta hyppynaruilla, asetetaan hyppynarut joukkueitten puoliväliin, jossa pitää tehdä 10–15 hyppyä ennen kuin saa juosta läpsäyttämään seuraavan liikkeelle.

LOPETUS: Lopuksi jokainen joukkue keksii oman tuuletuksen ja näyttää sen muille joukkueille. Muut joukkueet kannustavat tuulettavaa joukkuetta.

4. Ponnistaminen ylöspäin



Treenin painotus: hermosto (nopeus)

Treenin tavoite: ponnistaminen ylöspäin

Treenin tunnetavoite: sääntöjen noudattaminen

LÄMMITTELY: Jonojuoksut

Välineet: tötsiä/viivat

Aika: noin 25 min

Jaetaan ryhmä noin 6–8 lapsen jonoihin tötösän/viivan taakse noin käden mitan päähän toisistaan. Äänimerkistä jonon viimeinen juoksee jonon eteen. Heti, kun huomaa olevansa jonon viimeinen, saa juosta jonon kärkeen. Edetään näin, kunnes jono on 20–30 metrin päässä maalissa tötösän/viivan kohdalla. Otetaan hieman enemmän väliä kaveriin ja nyt viimeinen juoksee jonon kärkeen kaverien välistä mutkitellen. Taas aina, kun on jonon viimeinen, saa heti lähteä etenemään kohti kärkeä. Asettaudutaan rapuasentoon ja mutkitellaan jono sivulaukalla. Muokataan tehtävää vielä tekemällä jonossa kyykkyjä, punnerruksia tai edetään jonon kärkeen karhukävetyllä, 1 jalan hypyillä tai jollain muulla etenemistavalla, jonka ryhmä keksii.

LIKKUVUUS: edetään 20–30 metrin matka liikkuvuusliikkeellä ja takaisin aina juoksemalla. Esimerkkejä liikkuvuusliikkeistä

- jalan nostot,
- marjanpoiminta,
- takareisien venytykset,
- askelkyykky,
- mittarimato
- etureiden venytys + kurotus ylös.

HEDELMÄN POIMINTA

Välineet: korkeushyppytelineet, kuminauharima, tötsiä, vaahtomuovi-/styroksipaloja/huiveja tms. narussa

Aika: 20 min

Solmitaan peliliivejä/huiveja roikkumaan kuminauhasta/hyppynarusta eri korkeudelle. Valmentajat pitävät narua korkealla. Kokeillaan ensiksi osua palaan paikaltaan ylöspäin ponnistamalla kahdella jalalla. Lapset saavat itse valita millä korkeudella olevaa liiviä/huivia tavoittelevat. Kannusta kokeilemaan korkeammalla olevaa, jos lapsi osuu tavoitteeseensa. Kannusta kokeilemaan osumaan päällä, jos kädellä osuminen on liian helppoa.

Suorasta vauhdista yhden jalan ponnistus. Lapset ottavat noin 5–8 metrin vauhdin, valitsevat itselleen sopivalla korkeudella olevan liivin/huivin, ponnistavat yhdellä jalalla ja yrittävät osua kädellä liiviin/huiviin. Sama toisella jalalla. Kannusta kokeilemaan korkeammalla olevaa liiviä/huivia, jos lapsi osuu kohteeseen. Seuraava haastetaso on kokeilla osua palaan päällään. Toisesta suunnasta tullessa ponnistetaan toisella jalalla ja toisesta suunnasta toisella jalalla, näin molemmille puolille tulee yhtä monta toistoa, kun yrityksen jälkeen matka jatkuu toiselle puolelle narua.

PONNISTUKSIA YLÖSPÄIN ERI VAUHDEISTA

Välineet: tötsiä, kuminauharima, telineet ja muoviaita

Aika: noin 30 min

Jaetaan iso ryhmä kahtia. Toinen ryhmä menee hyppäämään korkeutta hiekkakasalle/matolle, jossa muoviaita toimii rimana ja toinen matalalle korkeuspatjalle kuminauhariman yli. Jos ryhmä on edelleen iso, tee ponnistuspaikkojen ympärille rata, jotta jonoa ei synny. Kannusta ponnistamaan niin korkealle kuin on mahdollista. Muista lanata hiekkakasa, kun hiekkaan muodostuu kuoppa.

- Ponnistukset suoralla vauhdilla edestä yhdellä jalalla ponnistaen riman yli hiekalle tai patjalle. Kokeile kummallakin jalalla. Nosta rimaa sopivalle haastavuustasolle.
- Ponnistukset sivusta suoralla vauhdilla ja saksihyppy patjalle tai hiekalle. Molemmin puolin.
- Kaarevasta vauhdista saksihyppy patjalle tai hiekalle. Molemmin puolin.
- Loppuun voi patjalla kokeilla tasajalkaa ponnistuksella tiikeriä. Tavoitteena ponnistaa mahdollisimman korkealle.

KISAILU: Lihaskuntosukkulaviesti

Välineet: tötsiä

Aika: 15 min

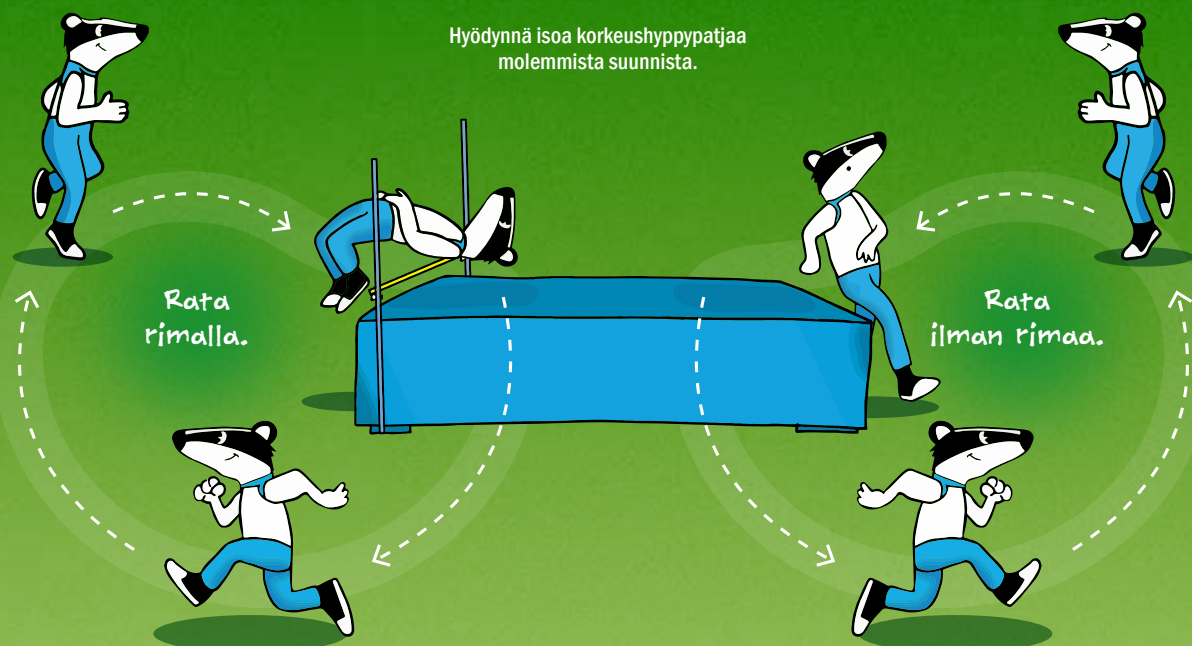
Jaetaan ryhmä 3-4 hengen joukkueisiin, merkitään noin 20 metrin päähän tötsillä alue, jossa lihaskuntoliike suoritetaan. Viesti voi mennä myös esim. korkeus-/seiväspatjan yli ja liike pitää tehdä patjan toisella puolella. Lapset voivat itse keksiä nopeimman tavan patjan ylittämiseen esim. juosten, kuperkeikalla tai kontaten. Tötsillä merkityllä alueella tehdään valmentajan kertoma määrä lihaskuntoliikettä esim. 10x punnerrusta polvet maassa, 10x kyykkyhyppyä tai 5x selällään ja mahallaan käynti. Kannusta lapsia tekemään liikkeitä huolellisesti ja noudattamaan sääntöjä eli annettua toistomäärää. Anna lapsille mahdollisuus osallistua lihaskuntoliikkeiden keksimiseen.

LOPETUS: Kunniakuja

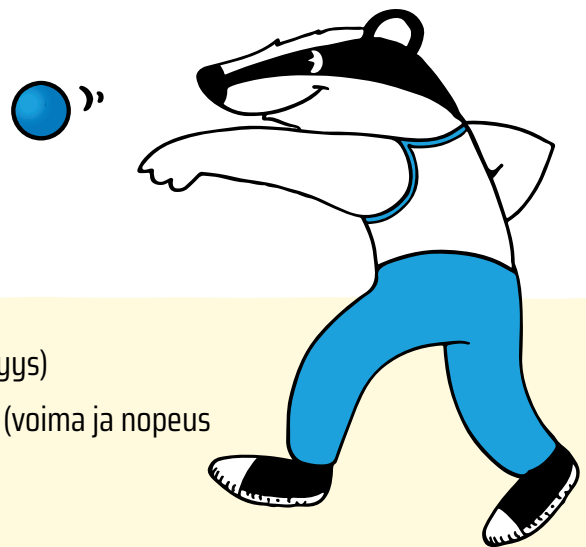
Otetaan parit ja asetaudutaan parin kanssa vastakkain riveihin, jolloin rivien väliin muodostuu kunniakuja. Ojennetaan käsi kujaa kohti ja jaetaan läpyt, kun jokainen lapsi juoksee vuorollaan kunniakujan läpi. Kannustetaan, kun kaveri juoksee kunniakujan läpi.

Voitto Onnisen korkeushyppyrata

Kaksi korkeushyppyrataa eri suunnista.



5. Heittäminen yläkautta



Treenin painotus: hermosto (liikenopeus, räjähtävyys)

Treenin tavoite: Yläkautta heittämisen liikevirtaus (voima ja nopeus ensiksi jaloista ja viimeisenä kädestä)

Treenin tunnetavoite: ryhmäytyminen

LÄMMITTELY: Hernepussiralli ja Kaikki kaikkia vastaan -polttopallo

Välineet: kaksi hernepussia, 1-3 pehmeää palloa

Aika: 10 min + 10-15 min

Hernepussiralli ryhmän nimiä harjoitellen. Ryhmän jäsenet kokoontuvat ringiin. Ringissä joka toinen osallistuja kuuluu samaan joukkueeseen. Aluksi annetaan hernepussi molemmille joukkueille siten, että hernepussit ovat vastakkaisille puolilla piiriä. Kun leikki alkaa, leikkijät antavat hernepussia seuraavalle omaan joukkueensa pelaajalle sanoen ennen heittoa sen pelaajan nimen, jolle ovat heittämässä hernepussin. Molemmat joukkueet siirtävät hernepussiaan samaan suuntaan. Voittajajoukkue on se, jonka hernepussi ohittaa toisen joukkueen hernepussin ensimmäisenä. Samalla valmentaja voi merkata paikallaolijat.

Kaikki kaikkia vastaan -polttopallo. Pelialueena voi olla esimerkiksi pieni sali kokonaan tai kentältä rajattu alue. Valmentaja heittää pelialueella 1-3 pehmeää palloa. He, jotka ehtivät saada pallon ensimmäiseksi pallon käytyä maassa, ovat polttajia ja voivat polttaa kenet tahansa heittämällä pallolla pään alapuolelle. Aina pallon käytyä lattiassa ensimmäisenä pallon koskenut on uusi kyseisen pallon polttaja. Jos polttaja osuu muihin pallolla, kiinni jäänyt siirtyy rapukävelyyn maahan. Hän voi pelastautua rapukävelystä ottamalla maassa olevan pallon itselleen ja nousemalla ylös juoksemaan ja polttamaan palamattomia. Pallo kädessä saa liikkua vapaasti. Polttopallossa voi käyttää lisäsääntönä kuumapallo-periaatetta, eli palloa ei saa pitää kädessä viittä sekuntia pitempään, tai että pallo kädessä ei saa liikkua.

KEIHÄÄNHEITTO

Aika: 15 + 15 min

Jaetaan ryhmä kahteen pienempään ryhmään, jotta vältetään jonotus.

1. piste: Valmentajan vetämä yhteisharjoitus

Välineet: Turbo-/sanomalehti-/junnukeihäät
Heitetään rivissä turbo-/junnukeihästä kentälle/
heittopressuun ja haetaan väline vasta, kun
valmentaja antaa luvan. Tärkeää huomioida
turvallisuus, ettei kukaan mene alle toisen
heittäessä.

Ote keihästä:

- Etusormiotteessa peukalo ja etusormi pyyhkii pölyt keihään peräosasta pysähtyen narukierteeseen
- Keihäs käännetään kämmenen päälle ja muut sormet kevyesti narukierteen ympärille

Keihään paikaltaan heiton taitotavoitteet:

- Otetaan heittokäden puoleisella jalalla askel suoraan taakse ja viedään samalla keihäs suoralle kädelle taakse keihään perä ylhäällä ja kärki silmäkulmassa
- Heittokäsi kulkee kyynärpää ylhäältä olan yli suoraviivaisesti ★
- Saadaan polvi ja napa eteen ennen heittokäden vetoa ★ ★
- Pystytään katsomaan keihästä paikaltaan heiton jälkeen tukilinja suorana ★ ★ ★

Vauhdin kehittelyn taitotavoitteet:

Heitot kävelyvauhdista: ★

- Pidetään keihäs suoralla kädellä takana kämmen ylöspäin
- Tuen tullessa lähellä heittopaikkaa maahan siirretään polvea ja lantiota eteen tuoden paino tukijalalle ennen heittokäden vetoa
- Katse pysyy koko ajan eteen päin

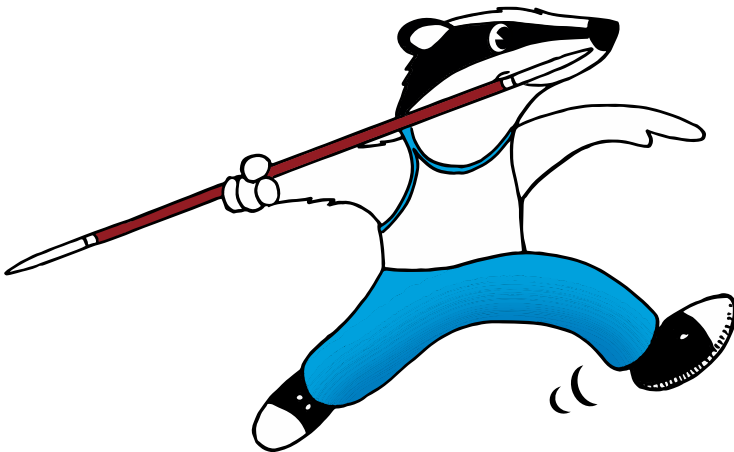
Heitot paikaltaan ristiaskelhypystä: ★ ★

- Hypätään paikaltaan heittoasennosta tukijalalla paikaltaan heittoasentoon niin, että työnnetään heittokäden puoleista polvea reippaasti eteen
- Pidetään keihäs suoralla kädellä takana kämmen ylöspäin hypyn ajan
- Tuodaan napa eteen ja paino heittokäden puoleisen jalan päältä nopeasti tuelle tukijalan tullessa maahan
- Katse pysyy koko ajan eteenpäin

Heitot tipuaskelista kiihdyttäen käsi takana:



- Kiihdytetään vauhtia lyhyistä tipun askelista vähitellen pidemmiksi vauhtia kiihdyttäen ennen ristiaskelhyppyä
- Pidetään keihäs takana suoralla kädellä kämmen ylöspäin heittoon asti
- Tehdään loppuun tukijalalla ponnistaen ristiaskelhyppy
- Tuodaan napa eteen ja paino heittokäden puoleisen jalan päältä nopeasti tuelle tukijalan tullessa maahan
- Katse pysyy koko ajan eteenpäin



2. piste: Valmentajan vetämä Voitto Onnisen keihäsrata

Voitto Onnisen keihäänheittorata (<https://vimeo.com/showcase/8181103/video/516764555>)

Välineet: keihäitä, palloja, kuntopalloja



KISAILU: Kahden tulen välissä -leikki

Välineet: pehmpallo/-pallot, tötsiä pelialueen rajaamiseksi

Aika: 15 min

Pelialue jaetaan kahdeksi pelikentäksi ja ryhmä kahdeksi joukkueeksi. Joukkueet asettuvat omille kenttäpuoliskoilleen ja lähettävät yhden pelaajan vastapuolen kentän taakse takapolttajaksi. Pelaajien tehtävänä on pehmpalloa olan yli heittämällä yrittää osua vastapuolen pelaajia vyötärön alapuolelle, jolloin osuman saanut pelaaja siirtyy takapolttajaksi. Joukkue, jonka pelaaja on viimeiseksi pelikentällä, on voittaja.

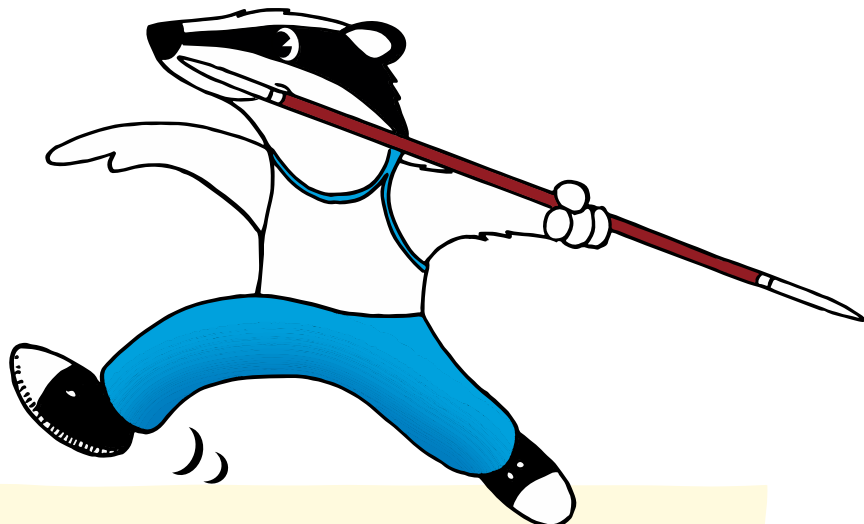
RAUHOITTUMINEN: Pallorentoutus

välineet: tennispalloja tai muita palloja, joita löytyy pareittain

Aika: 5-10 min

Jakaannutaan pareihin. Jokainen pari saa yhden pehmo-/tennispallon. Toinen parista asettuu mahalleen makaamaan ja toinen hieroo kaveria pallolla selästä ja jaloista. Vaihdetaan rooleja valmentajan merkistä. Lapset tuovat pallot lopuksi valmentajan näyttämään paikkaan, kun valmentaja on antanut ennen sitä ohjeet seuraavista kerroista.

6. Heittäminen keihäällä



Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys)

Treenin tavoite: suuri määrä erilaisia heittoja yläkautta ja keihään kantamista

Treenin tunnetavoite: keskittyminen omaan suoritukseen

LÄMMITTELY: Jonojuoksu

Välineet: pilli

Aika: 10 min

Jaetaan ryhmä noin 5-8 lapsen jonoihin. Jonon ensimmäinen lähtee hölkkäämään rauhallisesti sovittua reittiä. Valmentajan pillin vihellyksestä jonoon viimeinen kiihdyttää jonon ensimmäiseksi, jonka jälkeen hän alkaa myös hölkkätä rennosti. Kiihdytystyyliä voi valmentajan ohjeista vaihtaa treenin edetessä esim. sivulaukkaan, ristiaskeljuoksuun yms.

KEIHÄÄNHEITTO

Aika: 20 + 20 min

Jaetaan iso ryhmä kahdelle pisteelle. Molemmilla pisteillä oma valmentaja.

1. piste: Keihäsjumppa, keihäänkantoharjoitukset ja askelrytmidrillit

Välineet: keppejä/keihäitä

Keihäsjumppa (10 toistoa/liike), toistetaan 2-3 kierrosta

- Keihään pyöritys suoralla kädellä sivulla ja edessä
- Lapakääntö eteen ja taakse suorin käsin käsien väliä vähitellen pienentäen
- Keihäänheittäjän pyöritykset oikea käsi edellä
- Keihäänheittäjän pyörityksen vasen käsi edellä
- Kierrot keihäs hartioilla
- Kahden käden roikunta keihään varassa
- Kylkivenytys keihäällä
- Hyvää huomenta -liike varpaille nousulla

Keihäänkantamisdrillit ja askelrytmien harjoittelua

- Kiihdytysjuoksut keihästä pään yläpuolella rennosti kantaen
- Ristiaskeljuoksut keihäs takana riittävän ylhäällä suoralla kädellä
- Ristiaskelhypyt keihäs takana riittävän ylhäällä suoralla kädellä
- Ristiaskelkävelyt + ristiaskelhypyt
- Harjoitellaan valmentajan johdolla neljän, viiden tai kuuden askeleen heittorytmillä

2. piste: Heittoja vauhdista

Välineet: keihäät/junnukeihäät kaikille

Jokainen ryhmän jäsen saa oman keihään tai junnukeihään. Keihäänheitot tavoitemerkkikartiota kohti esim.

- paikaltaan,
- ristiaskelhypystä,
- kahdesta ristiaskelhypystä,
- kävelyvauhdista yhdellä ristiaskelhypyllä,
- tipuaskeleista askeleita pidentäen ja vauhtia kiihdyttäen ja
- ristiaskeljuoksusta tai jollakin askelrytmillä.

KISAILU: Ampumajuoksuviesti

Välineet: tötsiä, turbokeihäitä, maali esim. jalkapallomaali, korkeusrima, tai pressussa oleva merkki.

Aika: 15 min

Jaetaan ryhmä noin 3–5 hengen joukkueisiin. Joukkueet menevät jonoihin, joista jonojen ensimmäiset lähtevät valmentajan merkistä juoksemaan sanomalehti- tai turbokeihäät kädessä sovittua reittiä ampumapisteelle. Ampumapisteellä viestinviejät heittävät sovittuun maaliin. Jos heittäjä osuu kohteeseen/maalin yli, hän lähtee juoksemaan sovittua reittiä vaihtoon. Jos heittäjä ei

osuu kohteeseen/maalin yli, joutuu hän juoksemaan pitemmän sakkolenkin vaihtoon tai tekemään jonkin sakkoliikkeen esimerkiksi viisi jännehyppeä. Säättämällä maalia, sakkolenkin pituutta tai sakkoliikkeen määriä saa ampumajuoksuviestiä säädettyä tasaisemmaksi joukkueille.

OMINAISUUSHARJOITUS: Lihaskuntopiiri parin kanssa

Aika: 20 min

Liikkeinä esim. punnerrus + kättely parille etunojassa, istumaan nousuvatsat läpsyllä, kyykkyhypyt ja kaverille läpsy ilmassa, luisteluhypyt paikallaan rinnakkain ja joka toiselle kertaa, kun ollaan kaverin kanssa lähekkäin, vapaan jalan kantapäiden kosketus kaverin kanssa yms. Valmentajat näyttävät mallisuoritukset.

LOPETUS: Tandemkeihäänkantohölkä

Välineet: keihäät

Aika: 5 min

Hölkäilläään päkiällä n. 60–100 metrin matka lähes yhtä pitkällä pareittain kantaen yhteistä keihästä rennolla kädellä pään yläpuolella: toinen kantaa keihään etupäästä ja toinen takapästä. Kun on hölkkäilty tavoitemerkille, vaihdetaan kättä ja edessä ollut siirtyy taakse ja takana ollut eteen. Halutessaan voidaan toteuttaa junnukeihäällä myös pienenä viestikisana.

LAJIKOULU / SEURAKISAT

7. Juokseminen – vauhtia juoksuun!



Treenin painotus: hermotus (nopeus)

Treenin tavoite: askeltiheyttyä, hyväryhtistä tehokasta pikajuoksua oppien

Treenin tunnetavoite: keskittyminen täysillä yrittämiseen

LÄMMITTELY: Pesänryöstö

Välineet: vanne, palloja, hernepusseja tms.

Aika: 15 min

Tehdään kolme joukkuetta, joilla kaikilla on oma kotipesä. Kotipesät voi merkata esim. vanteilla. Ryöstetään toisten pesistä pallo/hernepussi yksi kerrallaan ja viedään omaan pesään. Mikä joukkue saa tietyssä ajassa eniten ryöstettyä?

TEHTÄVÄRATA

Välineet: kartiot, askeltikkaat

Aika: 30 min

Jatketaan verryttelyä tehtäväradalla, joissa tehdään joku liikkuvuus- tai lihaskuntoliike ja jatketaan juoksua.

Tehdään juoksuradalla erilaisia pikajuoksua tukevia harjoituksia:

- Hölkkä 10 m - polvennosto tötsien kohdalla (10 m) - loppuun hölkkä
- Pujotellen päkiöillä
- Askelfrekvenssi (lyhyitä askelia narujen väliin)
- Ristiaskeljuoksu päkiöillä
- Parin kanssa lähtöharjoitus (paikoillenne - valmiit - pam, vuorotellen kaveri lähettää molemmat)
- Siksak-juoksu etu-takaperin
- Saksijuoksu
- Polvennostojuoksu (joka kolmannella pysähdys)
- Askeltikkailla nopeat polvennostot ja lyhyt juoksuspurtti merkille

KISAILU: Viestijuoksua

Välineet: voimistelumattoja, kartiot, viestikapulat

Aika: 15 min

Neljän ryhmässä lyhyellä matkalla. Spurtti ja kääntöpaikalla joku helppo tehtävä (käytävä mahallaan, istuallaan jne.) ja spurtti takaisin - kaveri liikkeelle läpsyllä.

Viestit käyttäen viestikapulaa. Salin ympäri juoksu ja vaihto vaihtoalueella riistovaihdolla.

VAIHDEJUOKSUT: 1-2-3-4-5-6

Välineet: kartiot eri vaihteiden muutoskohtiin

Aika: 15 min

Kevyt mateluhölkkä=1, hölkkä=2, kevyttä juoksua=3, reipasta juoksua = 4, kovaa juoksua = 5, täyttä=6. Valmentajan komentojen mukaan kiihdytys eri vaihteelle. Tavoitteena vauhdin tunteuksen lisääminen.

OMINAISUUSHARJOITUS: Tasapaino

Aika: 5-10 min

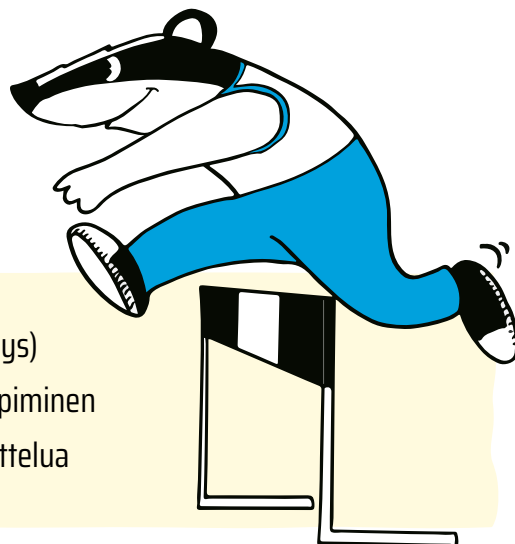
Keksitään yhdessä tasapainoliikkeitä yhdellä jalalla seisten, esim. vaaka, flamingoseisonta, yhdellä jalalla päkiälle nousut ja meritähti-liike seisten.

LOPETUS: Kunniakuja

Aika: 5-10 min

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

8. Juokseminen – yli aitojen ja esteiden



Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys)

Treenin tavoite: aitajuoksuun perehtyminen, aitarytmin oppiminen

Treenin tunnetavoite: Sitkeyttä ja väsymyksen siedon totuttelua

LÄMMITTELY: Juoksurata

Välineet: patjoja, aitoja, maastossa polkuja ja sopivia luontoesteitä

Aika: 25 min

Luonnossa muodostetaan rata, jossa on paljon esteitä, oja, kiviä, portaita, metsäpolkuja, ylä- ja alamäkiä. Salissa rakennetaan rata patjoista, aidoista, askeltikkaista ja vastaavista esteitä.

1. Esteitä aidoista, joiden ylitykset mahdollisimman taloudellisesti
2. Ylämäki-, porrasjuoksu tai askeltikkaat korostaen lyhyttä askelta ja käsien käyttöä
3. Juostaan muutama kierros salissa tai ulkona, kierroksen aikana kaksi 20 m "pikataivalta", jotka juostaan kovaa. Sen jälkeen paluu normaaliin juoksuun.
4. Juoksua ryhmässä. Juostaan 3–4 kaverin ryhmissä kaikille sopivaa vauhtia ja sovitun matkan jälkeen saa ottaa loppukirin sovittuun maaliin.

Loppuun voidaan kokeilla takaa-ajoviestiä radalla. Lähdöt vastakkaisilta puolilta rataa.

AITA- JA ESTEJUOKSU

Välineet: aidat, narut

Aika: 25 min

A) Nopea juoksu matalien aitojen / pienen naruista kuvitellun pikkuojan yli ja rivakka juoksu aitojen/"ojien" välillä. Tavoitteena esteen nopea ylitys. Tämän jälkeen kartion kierto ja paluu askeltikkaita tai merkkejä pitkin takaisin

B) Aitajuoksun rytmi. Laitetaan eri väleillä olevia aitajonoja (esim. 5 m/6 m/6,5 m) ja kokeillaan miten juoksu onnistuu nopeasti näillä rytmeillä. Kokeilujen jälkeen valitaan oma aitarata itselle sopivimmilla väleillä ja valmentaja tai itse laskee kolmen askeleen rytmiä - pysytkö rytmissä?

C) Opetellaan ryntäämään aidalle kaukaa ponnistaen. Laita aitojen eteen narumerkki, jonka takaa ponnistetaan aidalle. Juostaan apumerkkien avulla.

OMINAISUUSHARJOITUS: Liikkuvuus**Välineet:** eri korkuisia aitoja**Aika:** 15 min

Liikkuvuusharjoitteena aitojen yli matkien jalan sivukautta tuomista. Lonkan pyörytykset etu- ja takaperin nojaten seinään. Lonkan kiertoja selällään kädet T-asennossa. Venyttelyt aitajuoksuasennossa.

KISAILU: Hernepussiviesti parin kanssa**Välineet:** hernepusseja ja tötsiä**Aika:** 20 min

Jaetaan ryhmä 4-6 lapsen joukkueisiin. Jokainen joukkue saa oman hernepussin. Joukkueen kaksi ensimmäistä muodostavat parin, jonka tulee kuljettaa hernepussi 15-30 metrin päähän merkille, josta pari juoksee takaisin läpsäyttämään seuraavan parin liikkeelle. Seuraava pari hakee hernepussin merkiltä ja antaa eteenpäin seuraavalle parille ja jne. Aina kaksi jonon ensimmäistä muodostavat parin. Parittomalla määrällä parit vaihtuvat kisan edetessä.

Hernepussia voi kuljettaa esim.

- olkapäiden välissä,
- polvien välissä,
- selät vastakkain,
- kottikärrykävelijän selän päällä

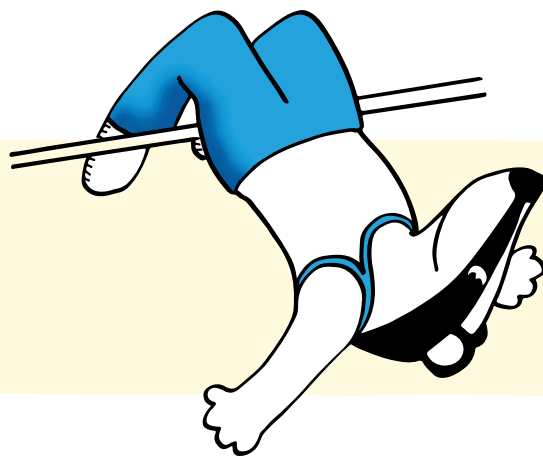
LOPETUS: Yhteinen huuto

Keräännytään piiriin ja huudetaan ryhmän nimi tai jotain muuta. Keksiikö ryhmä jonkun lorun/riimin nimen ympärille? Esim. "Me ollaan Vauhtiveikot, me tehdään uudet enkat ja näytetään sinulle parhaat tuuletukset"



9. Ponnistaminen ylöspäin

Treenin painotus: hermosto (nopeus)
Treenin tavoite: ponnistaminen ylöspäin
Treenin tunnetavoite: ryhmässä toimiminen



LÄMMITTELY: Viestinviejä

Välineet: viestikapuloita

Aika: 20 min

Tavoitteena on kuljettaa viestikapula 60–100 metrin matka kaverille ojentamalla niin, että kapulan kanssa ei saa liikkua. Jaa ryhmä 4–5 hengen ryhmiin. Anna jokaiselle joukkueelle oma kapula. Joukkue odottaa viivan takana ja äänimerkistä saa liikkua kohti maalia. Kapulan saa ottaa ja antaa miten haluaa, mutta kapulan kanssa ei saa liikkua, vaan molempien jalkojen on oltava koko ajan maassa. Anna joukkueiden itse miettiä mikä on nopein tapa. Jos ryhmällä on haasteita keksiä keinoja, voit vinkata muodostaa jonon kohti maalia, koko ajan ojentavat kapulaa seuraavalle ja kun on ojentanut kapulan eteenpäin, juoksee jonon kärkeen. Joukkueista voi ottaa aikaa ja kannustaa parantamaan oman joukkueen aikaa. Kannusta kokeilemaan eri tapoja. Nopeuden lisäksi arvioidaan joukkueen kannustavaa ilmapiiriä.

Joukkueet kokoontuvat piiriin ja vetävät venyttelyt piirissä toisilleen. Jokainen kertoo vuorollaan venytykset/liikkuvuusliikkeen, jota kaikki tekevät pienessä piirissä.

KILPAILU: Takaa-ajoviesti ympyrässä

Välineet: tötsiä, ympyrä tai tötillä merkitty ympyrä.

Aika: 10–15 min

Tehdään uudet joukkueet takaa-ajoviestiin, mahdollisimman tasaiset joukkueet. 2–4 joukkuetta samassa ympyrässä, esim. nurmikentän keskiympyrä. Tavoitteena juosta sukkulaviestinä ympyrässä ja ottaa toinen joukkue kiinni. Oma joukkue odottaa ringin ulkopuolella ja seuraava juoksija tulee kehälle vasta juuri ennen omaa vuoroa, jotta ei törmää muiden joukkueiden juoksijoiden kanssa. Muistutetaan pitkänä olemisesta ja nojasta ringin keskustaa kohti. Vaihdetaan suuntaa. Tavoitteena oppia nojaamaan kaarteeseen juostessa ja uskallusta juosta kaarre kovaa sekä oman joukkueen kannustaminen. Toinen valmentaja voi mennä rakentamaan hyppyrataa.

PONNISTAMINEN YLÖSPÄIN

Aika: 20 + 20 min

Jaetaan iso ryhmä kahtia. Toinen ryhmä menee korkeuspaikalle ja toinen osa porukasta kiertää. Voitto Onnisen hyppyrataa.

Korkeushyppyrata

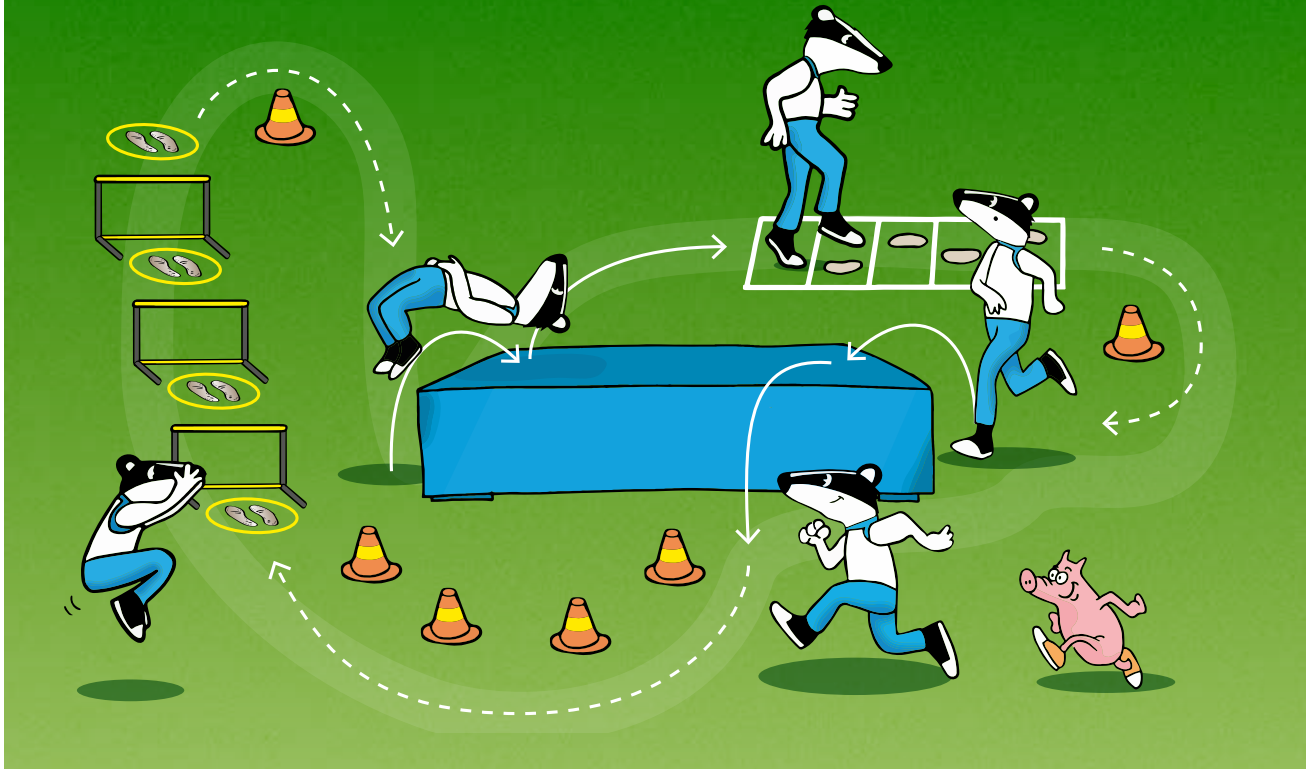
Välineet: askeltikkaat, tötisiä, patja, kuminauharima

Voitto Onnisen hyppyrata

Välineet: penkki/portaat, matalia aitoja ja tötisiä

Voitto Onnisen korkeushyppyrata

Korkeushyppäjä patjalle eri suunnista ilman rimaa.



Voitto Onnisen hyppyrata



OMINAISUUSHARJOITUS: Tavoitejuoksut

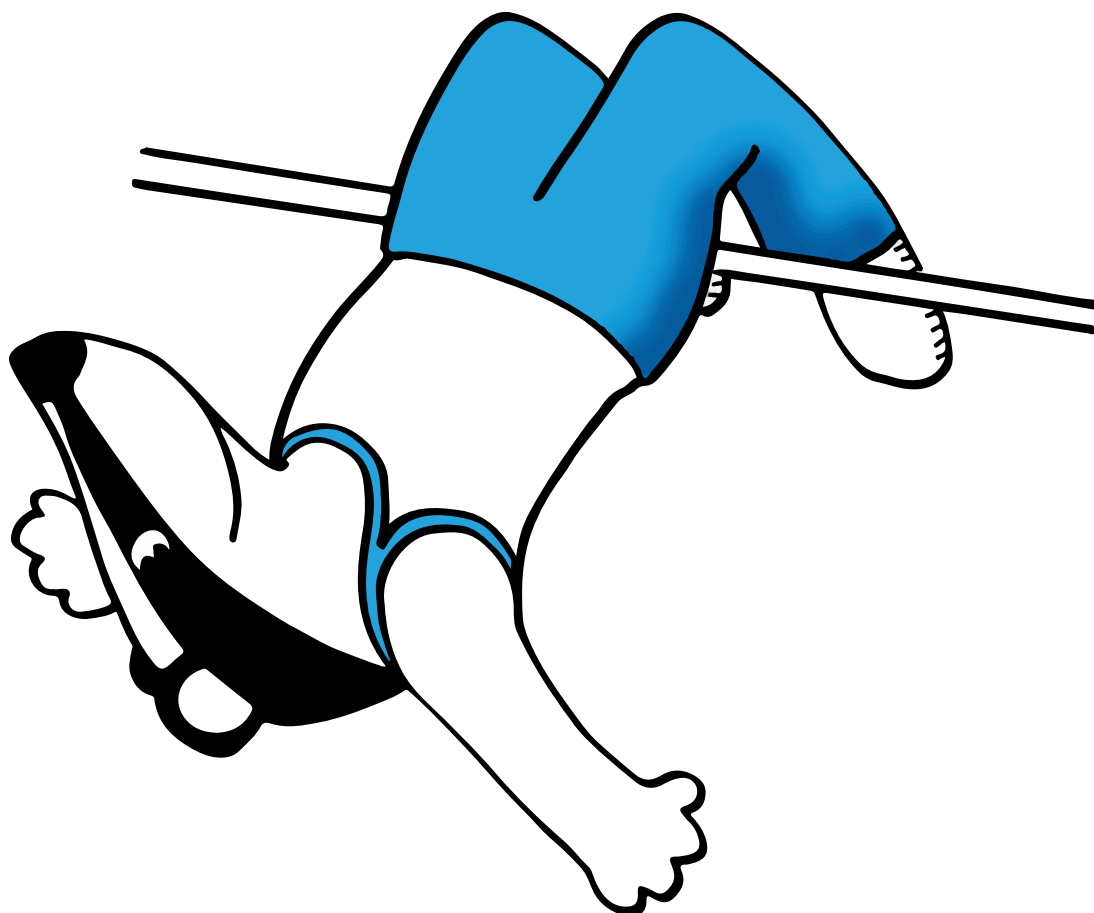
Välineet: sekuntikello

Aika: 20 min

Juostaan tavoitejuoksut yhtenä ryhmänä. Ryhmä saa pisteen, jos onnistuu juoksemaan annetun matkan tavoiteaikaan. Esim. juosta nurmikentän päästä päähän 50 sekunnissa tai kiertää rata ulkokautta 2 minuutissa. Vaihtelee aikaa ja matkaa. Lapset eivät saa katsoa omasta kellosta, vaan vauhti pitää aistia. Anna lapsien itse ehdottaa matkaa ja aikaa.

LOPETUS: Ilmapallo

Keräännytään tiiviiseen piiriin, puhalletaan ilmapallo täyteen eli piiri laajenee niin isoksi kuin pystyy käsikädessä ja toistetaan sama vielä uudelleen. Tullaan vielä kerran tiiviiseen piiriin ja huudetaan ryhmän nimi.



10. Ponnistaminen välineen kanssa



Treenin painotus: lihaksisto (voima kehonpainolla)

Treenin tavoite: välineessä roikkuminen ja kehonhallinta (erityisesti pääalaspäin asennoissa)

Treenin tunnetavoite: rohkeus ja kaverin avustaminen

LÄMMITTELY: Pitsalähetit + liikkuvuus

Välineet: frisbeet, tötsät tms., joita voi kantaa kämmenellä ja jotka ei satu, jos putoaa varpaalle. Tötsiä alueen rajaamiseksi.

Aika: 20 min

Pitsalähetit leikissä yritetään pudottaa toisen leikkijän pitsa ja suojata omaa pitsaa. Pitsaa pitää kantaa yhdellä kädellä kämmenellä. Kun pitsa putoaa, pitää käydä pelialueen ulkopuolella tekemässä 5x kyykkyhyppy tai punnerrus ja sitten pääsee takaisin peliin.

LIKKUVUUDET PARIN KANSSA

Parin kanssa jalkojen heiluttelut ja muutamat parivenytykset esim. etureiden venytys kaverituella, pohkeiden venytys, rintalihaksen venytys ja soutu.

Jaa ryhmä tässä vaiheessa kahteen pienryhmään, jos ryhmä on suuri.

KEHONHALLINTA: Voimisteluliikkeet pareittain

Välineet: jalankuvat, viiva, tehtäväkortit, pehmeä alusta (nurmikko, jumppamatto)

Aika: 20 min

Jaa parit ja kokeile valmiita tehtäväkortteja opetuksena. Tehtäväkorteissa on kuva harjoiteltavasta liikkeestä. Parit saavat omaan tahtiin kokeilla ja toistaa liikkeitä. Ole itse koko ajan aktiivinen ja auta aina kun näyttää, että joku pari ei ymmärrä tehtävää tai ei meinaa onnistua. Valmentajan avustuksella onnistuu moni tehtävä. Avustaessa kysy aina ensiksi lupa. Kerro miksi ja miten avustat, ennen kuin avustat koskettamalla. Kerro, että lapsella on mahdollisuus kieltäytyä avustuksesta.

Tehtäväkorttien liikkeet:

- Kottikärrykävely ja jos se sujuu niin tasahyppy kottikärryasennossa.
- Kenokäsinseisonta jalat kaverin hartioilla tai seinää/puolapuita vasten kiipeämällä.

- Käsinsenonta kaverin/seinän avustuksella.
- Kärrynpyörä. Voit hyödyntää apuopena jalankuvia, palikkaa tai penkkiä alkeita opetteleville. Viiva haastaa jo osaavia.
- Silta päämaassa → silta normaalisti → kääntösilta → Siltakaato kaverin/valmentajan avustuksella.
- Jos käytössä on rekki, köysi, renkaat tai puolapuut, niin kokeilkaa ensiksi roikkumista → jalkojen nostoa ylös → lopulta pää alaspäin asentoa tavoitellen.

VÄLINEKÄSITTELY: seipään varassa roikunta

Välineet: lasten seipäitä, korkeuspatja tai hiekkakasa, korkeustelineet ja kumirima (salissa köysi)

Aika: 20 min

Roikunta seipään/köyden varassa korokkeelta hiekkakasaan, nurmikolle tai jumppapatjalle ohittaen seiväs yläkäden puolelta. Valmentaja aluksi avustaa seipästä, että seiväs ei kaadu sivulle. Roikunta seipään varassa voi olla myös kuopan yli, jolloin seiväskuoppa tulee tutuksi lapsille. Tavoitteena pitää yläkäsi suorana roikunnan ajan. Lisätään haastetta kannustamalla nostamaan jalat roikunnan aikana ylös ja yrittämään alastuloa mahdollisimman kauas. Kannusta kokeilemaan roikuntaa molemmin puolin.

Seipään varassa hiekalle tai korkeuspatjalle ponnistaminen ja seipään ohittaminen yläkäden puolelta. Ponnistaminen tulisi tapahtua yläkäden vastakkaisella jalalla. Muista pehmittää hiekkakasa! Tavoitteena hypätä patjalle istualleen ja hiekalle kuten pituushypyn alastulossa mahdollisimman pitkälle. Laita hiekkakasan reunaan tötsiä/viivat, joita tavoitella.

Vinkki! Ison ryhmän kanssa kannattaa rakentaa hyppyrata roikuntapisteen ympärille kts. urheilukoulu 6-7 v.

KISAILU: Pitkät aidat

Välineet: matalia muoviaitoja, jumppamattoja tai vastaavia, jotka toimivat aitoina

Aika: 20 min

Suoritetaan joukkue- tai parikisailuna. Toinen valmentaja rakentaa rataa ja toinen kertoo säännöt ja jakaa parit/joukkueet. Annetaan ryhmälle 15 minuuttia aikaa juosta pitkien aitojen aitarata, niin monta kertaa kuin ehtii. Aina, kun lapsi ohittaa valmentajan hänelle merkitään piste. Pisteitä kerätään joukkueelle. Lapsi saa itse valita oman vauhtinsa ja lepääkö välillä. Kannusta kiertämään rataa joukkueen pistesaaliin kartuttamiseksi ja kannusta oman joukkueen jäsenten tsemppaamiseen. Jos ryhmässä on lapsia, jotka eivät voi juosta aitoja esim. loukkaantumisen takia, he voivat kerätä pisteitä esimerkiksi tasapainoilemalla tai punnertamalla. Ajan päätyttyä lasketaan joukkueiden pisteet ja kerrotaan pistetilanne.

LOPETUS: Kalanruoto

Aika: 5-10 min

Lapset asettuvat maahan makaamaan pää edellisen mahan päälle. Pyydä lapsia kertomaan vitsi, sillä nauraminen kalanruodossa tuntuu hauskalta. Esim. tiedätkö, mikä on kenkäkaupiaan ihanneasiakas?

- Tuhatjalkainen

11. Työntäminen



Treenin painotus: lihaksisto (voima)

Treenin tavoite: työntöliikkeen erottaminen heittoliikkeestä

Treenin tunnetavoite: täysillä grittäminen

LÄMMITTELY: Koppipallo lämmittelyliikkein

Välineet: 1-2 pehmeää palloa

Aika: 10-15 min

Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tehtävänä on syötellä oman joukkueen pelaajien kanssa koppeja. Jos pallo tippuu maahan tai vastustaja saa pallon, aloitetaan laskeminen alusta. Kun joukkue saa 4 tai 5 koppia peräkkäin oman joukkueen pelaajille, joukkue saa yhden pisteen. Tämän jälkeen koko ryhmä tekee valmentajan näyttämän liikkeen (esim. punnerrus, haaraperushyppy, istumaan nousu vatsat, polvennostajuoksu paikallaan). Pisteiden tehnyt joukkue saa pienemmän toistomäärän kuin toinen joukkue.

KUULARADAT KAHDILLA PISTEELLÄ JA VALMENTAJALLA

Aika: 45 min

Valmentajien kannattaa miettiä yhdessä, milloin ja miten radat valmistetaan vai onko ne jo koottu lämmittelypelin aikana.

1. piste

Välineet: kuulia

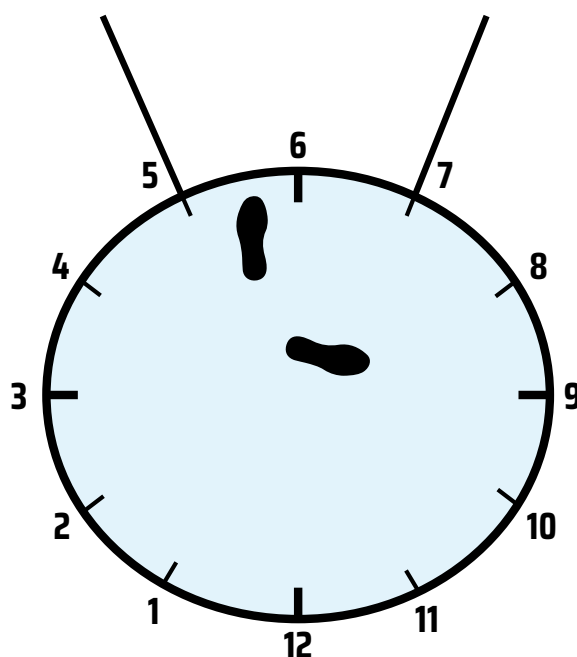
Valmentajan johdolla opetellaan kuulantyönnön perusteita seuraavasti:

Ote kuulasta

- Kuula lepää sormilla (ei kämmenellä eikä sormen päissä) kämmen työntösuuntaan ja peukalo alas päin
- Kuula kaulalla ja kyynärpää takana ylhäällä

Paikaltaan työntö

- Työntökäden puoleisella jalalla askel taakse päin, polvet ja varpaat ulospäin klo 6 ja klo 9
- Vasen jalka viivan vasemmalle puolelle ja oikea jalka viivan oikealle puolelle
- Tukijalka pysyy jämakästi maassa ja hartiat takana työnnön aikana
- Työnnössä yritetään saada varpaat, polvi ja napa käännettyä työntösuuntaan päin ennen käden työntöliikettä
- Yritetään pitää katse edessä ja työntökädestä katsottuna vastakkainen puoli jämakkanä tukilinjana
- Työnnössä voidaan tarkkailla toteutuvatko esim. otteen asiat työnnön aikana



Askelvauhti katse työntösuuntaan päin

- Jalat kiihdyttävät vauhtia askelein vasen-oikea-vasen (oikeakätinen) vauhdin mahdollisimman kovaksi
- Kuula pysyy kaulalla, kyynärpää takana ja paino enemmän työntökäden puoleisella jalalla
- Suunnataan työntöä yläviistoon pitämällä myös katsetta eteen ja ylös

Askelvauhti selin työntösuuntaan päin

- Lähdetään selin suoraan työntösuuntaan päin askeltamaan samoin askelin vasen-oikea-vasen (oikeakätinen), mutta viimeisessä askeleessa vasen jalka kääntyy enemmän vasempaan

2. piste: Voitto Onnisen kuulantyyntörata
(<https://vimeo.com/showcase/8181103>)

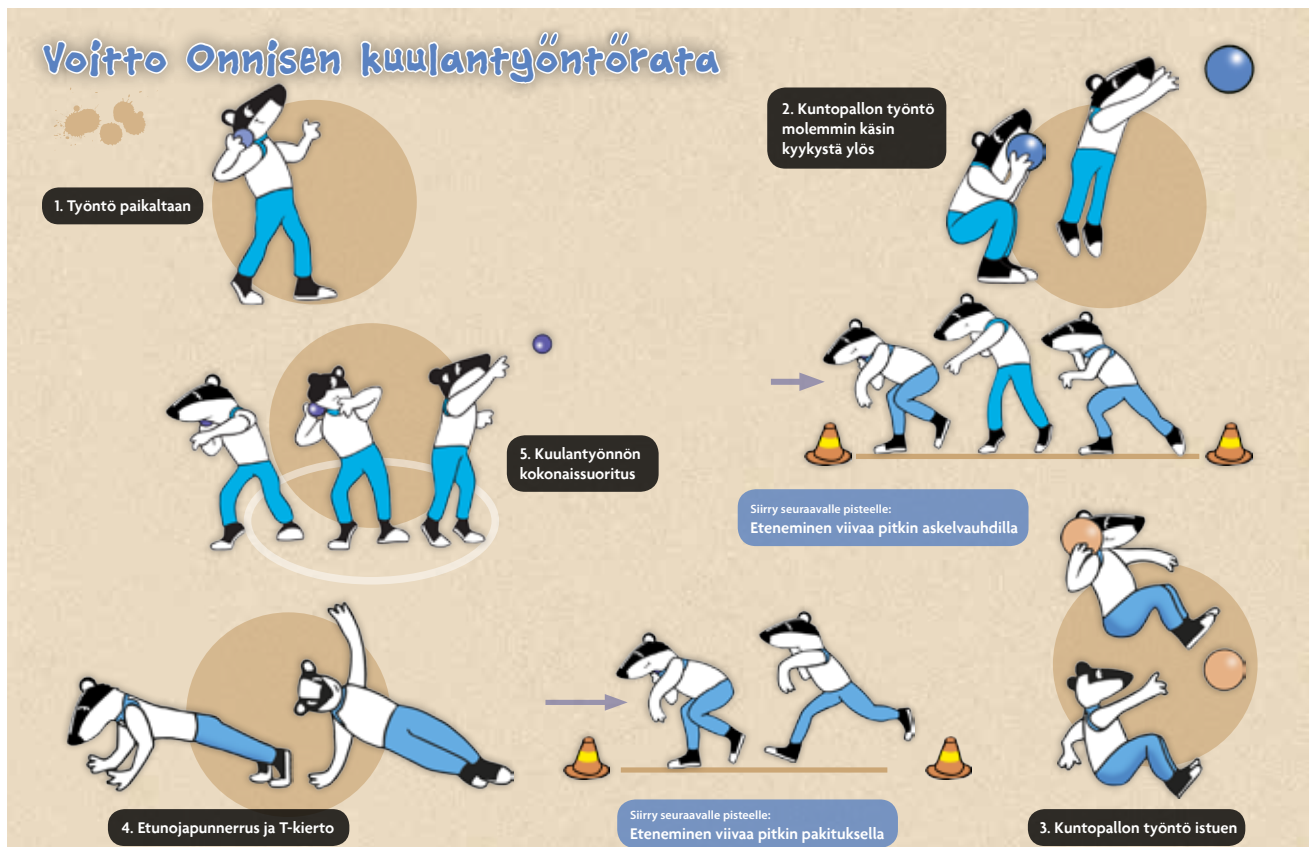
Välineet: kuntopalloja, kuulia, tötsiä

OMINAISUUSHARJOITUS: Loikkis

Välineet: viiva/tötsiä

Aika: 10–15 min

Valitaan ryhmästä yksi kiinniottaja eli Loikka. Muu ryhmä loikkii ensimmäiseksi valmentajan kertoman määrän ja tyylin loikkia, esim. kahdeksan vuoroloikkaa, kinkkaa, tasahyppyä, pohjehyppyä, sovittuun suuntaan. Kun kaikki muut ovat loikkineet, loikkii Loikka yhden loikan vähemmän kuin muut ja yrittää yltää koskettamaan paikalleen jääneisiin muihin loikkaajiin. Jos Loikka yltää koskettamaan jotakin, lähtee tämä ottamaan muita kiinni ja muut yrittävät ehtiä sovittuun turvaan (esim. kuularinki) ennen kuin kukaan on saanut kiinni. Jos Loikka ei yllä koskettamaan, hän huutaa ”tuli on irti”, jonka jälkeen kaikki yrittää ehtiä turvaan, ennen kuin Loikka on saanut kiinni. Viimeiseksi kiinni jääneestä tulee seuraavan kierroksen Loikka.



KISAILU: Suopolttopalloa työntämällä pehmopalloja

Välineet: pehmopalloja, patja

Aika: 10–15 min

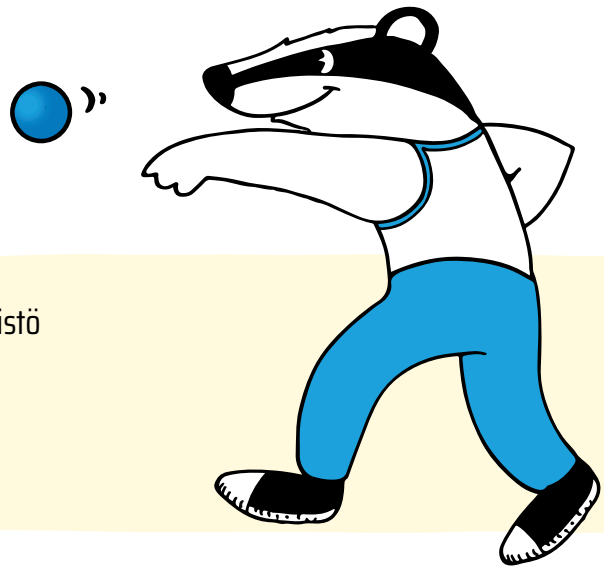
Pehmeänä pelialueena eli suoalueena toimii korkeus- tai seiväspatja. Valitaan kaksi polttajaa, jotka asettuvat suoalueen ulkopuolelle. Muu ryhmä asettuu suoalueelle liikkumaan poltettavaksi. Polttajat yrittävät polttaa suolla olevia pään alapuolelle työntämällä pehmopalloa patjan ulkopuolelta. Poltetuista pelaajista tulee lisää polttajia. Kaksi viimeiseksi jäänyttä ovat seuraavan kierroksen ensimmäiset polttajat.

LOPETUS: Suojuoksua korkeuspatjalla

Aika: 5–10 min

Loppuverryttelyksi tehdään suojuoksua eli polvennostajuoksua korkeuspatjalla mahdollisimman nopeasti esim. 4 x 45 sekuntia. Viimeinen kierros voi olla kisana kuka jaksaa pisimpään pysyä mukana puhtaassa polvennostajuoksussa. Tsempataan kaveria ja jaetaan kaikille lopussa läpsyt.

12. Heittäminen ja työntäminen



Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys, jatkuva liike)

Treenin tavoite: vauhdista työntäminen

Treenin tunnetavoite: kaveripalaute

LÄMMITTELY: Kehuhippa + venyttelyt

Välineet: tötsiä pelialueen rajaamiseen, jos tarve

Aika: 20 min

Valitaan 2–3 hippaa, jotka ottavat muita kiinni. Muut pelaajat voivat pelastaa kiinni jääneen menemällä tekemään kolme kyykkyyä ylös hypyksi niin, että joka hypyllä keksii jonkun keuhun kiinni jääneestä esim. ”Iida sinä olet iloinen, innokas ja hyvä heittämään keihästä”.

Venyttelyt: käsien pyörittelyt, kylkien venytykset, askelkyykyt eteen, taakse ja sivuille, marjan poimintaa takareisien venytyksenä ja etureisien venytys + vaakaan kurotus.

KUULANTYÖNTÖÄ VASTAKKAISRIVEISTÄ JA RINGISTÄ SÄÄNTÖJÄ KERRATEN

Välineet: petankkikuulia/kuulia

Aika: 30 min

Työnnetään riittävän kaukana toisistaan olevissa vastakkaisissa riveissä kuulaa/petankkikuulia:

- paikaltaan
- askelvauhdilla katse eteen
- askelvauhdilla katse taakse

Jakaudutaan kahteen ryhmään esim. niin, että toisella puolella olleet muodostavat toisen ryhmän ja toisella puolella olleet toisen. Kerrataan kuulantyyntönnön säännöt ja treenataan kisatyöntöjä vauhdilla ringistä niin, että pysytään ringissä ja muistetaan poistua ringistä sivuviivojen takapuolelta. Kun kaikki ovat työntäneet kuulansa, haetaan kuulat ja siirrytään kuntopallopisteelle. Toisen ryhmän työntäessä kuularingistä, toinen ryhmä treenaa työntöjä pareittain esim. kuntopallolla ja siirtyvät työntämään rinkiin, kun se vapautuu. Eri kierroksille valmentajat voivat antaa erilaisia tavoitteita työntöihin. Pari antaa palautetta valmentajan antaman tavoitteen mukaan esim. pysyykö kyynärpää ylhäällä, onko katse yläviistoon, ojentuuko käsi työntönnön lopussa suoraksi asti.

OMINAISUUSHARJOITUS: Keskivartalon hallintaa ja yläkropan voimaa

Aika: 15 min

Harjoitellaan lankussa pystymistä vatsalankkuna kyynärnojassa ja kylkinojassa.

Kun hyvä pito keskikroppaan on löytynyt, treenataan punnerruksia niin, että jokaisen keskikroppa pysyy samanlaisessa pidossa. Kokeillaan pareittain kottikärryasentoa niin, että toinen pitää jaloista ja toinen on kottikärrynä. Testataan myös kottikärrykävelyä pitäen esim. vain toisesta jalasta kiinni. Annetaan kaverille palautetta keskivartalon asennosta valmentajan antamien ohjeiden mukaan.

KISAILU: Kottikärryviesti

Välineet: tötsiä

Aika: 10 min

Jaetaan ryhmä joukkueisiin niin, että jokaisessa joukkueessa on parillinen määrä kisaajia esim. 4 tai 6. Valmentaja voi mennä yhteen ryhmään mukaan, jos ei saada parillista määrää muuten. Joukkueen ensimmäinen pari lähtee esim. nurmella matkaa niin, että toinen kävelee kottikärrykävelynä merkille ja toinen pitää jaloista kiinni. Merkillä vaihdetaan rooleja. Kun kaikki parit ovat tehneet radan kahdesti viesti on päättynyt. Kannustetaan omaa ja muita pareja. Annetaan kaverille ohjeita, jotta suoriudutaan radasta mahdollisimman nopeasti.

LOPETUS: Viivajuoksu etu- ja takaperin

Välineet: viivoja/tötsiä

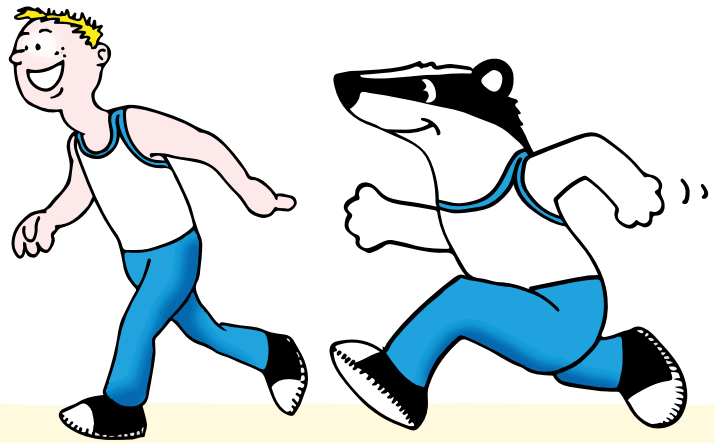
Aika: 10 min

Juostaan aina etuperin viivalle/merkille ja palataan lähtöpisteeseen takaperin juosten. Käydään joka kerta kauempana, kunnes kaikki tavoiteviivat/-merkit on käyty. Jos toiset urheilukoululaiset ovat eri rytmissä ja tulevat vastaan, annetaan heille läpsyt kohdatessa ja tsemptataan jatkamaan.

Infotaan tulevista seurakisoista.

LAJIKOULU / SEURAKISAT

13. Juokseminen – kestävyys



Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys)

Treenin tavoite: Aerobiseen harjoitukseen totuttautuminen

Treenin tunnetavoite: Sisukkuuden löytyminen ja pitempään juoksemisen jälkeisen hyvän tunteen saaminen omaan krooppaan.

LÄMMITTELY: Kolmas pyörä (kissa ja hiiri) ja viisi koppia

Välineet: pallo, alueen rajaus kartioin tai viivoilla

Aika: 15 min

Ympyrässä hippa yrittää saada kiinni juoksevaa kaveria. Kun takaa-ajettu menee jonkun parin eteen tai taakse kolmanneksi, jonosta ensimmäinen lähtee karkuun... Vaihdetaan välillä hippaa.

Viisi koppia – kaksi ryhmää. Joukkue yrittää heittää toisille joukkueen jäsenille niin, että saadaan viisi peräkkäistä koppia (yksi piste). Jos pallo putoaa maahan, aloitetaan nollassa. Toinen joukkue yrittää riistää pallon toiselta ja heittää omille ryhmän jäsenilleen. Viidestä pisteestä laitetaan peli poikki. Jos aikaa on, vaihdetaan joukkueita ja pelataan uudelleen.

JUOKSUA ERILAISILLA PINNOILLA esim. ruohikko, rata, polku, metsä, mäet, portaat, matot ja patjat

Välineet: Maastossa luonnon omat esteet puunrungot, oksat, kivet / salissa liikuntavälineet

Aika: 30 min

Tehdään maastossa / salissa tasapaino- ja liikkuvuusliikkeitä, loikkia ja mäkikohdissa ala- ja ylämäkijuoksua. Liikutaan yhtäjaksoisesti hölkkäten ja välillä kävellen ja tehdään erilaisia liikuntatehtäviä matkan aikana. Rasteina:

- Porrasjuoksu
- Loikkien
- Etunojapunnerrukset
- Askelkyykkäkävely
- Jalan heiluriliikkeet
- Tangossa roikunta
- Eläinkävelyä (karhukävely, jänishyppelyt, matalalla hiipien...)
- Takaperinjuoksua
- Eri rytmittelyjä juoksun lomassa kinkaten vasen-vasen-oikea tai oikea-oikea-vasen

OMINAISUUSHARJOITUS: Kimmoisuutta ja nopeutta

Välineet: merkit

Aika: 15 min

Nopeita pyrähdyksiä toistetaan 2–3 kertaa. Voidaan tehdä myös reaktiokisailuna.

- Lyhyt alkuvauhti ja siitä vuoroloikkia tasaisella tai loivaan ylämäkeen.
- 20 m hölkkä – 20 m kovaa – 20 m hölkkää
- Ristiaskel lyhyellä askeleella + spurtti perään
- Pikkuvuorohyppelyt + spurtti perään

KILPAKÄVELYN PERUSTEET

Aika: 5–10 min

Kerrataan kilpakävelyn säännöt:

- Maakosketus: silmämääräisesti kävelijän tulee olla koko ajan kosketuksissa maahan eli vähintään yksi jalka osuu maahan koko ajan.
- Koukkupolvi: kantapäähän tullessa maahan polven tulee olla suoraksi ojentuneena painopisteen (lantion) ylittämiseen asti.

Kokeillaan kilpakävely, jossa korostetaan kantaaskellusta. Lisätään viivaa pitkin kävely ja otetaan kädet juoksunomaisesti mukaan (kynärpäätä koukussa).

TARKKUUSKILPAKÄVELY

Välineet: sekuntikello

Aika: 15–20 min

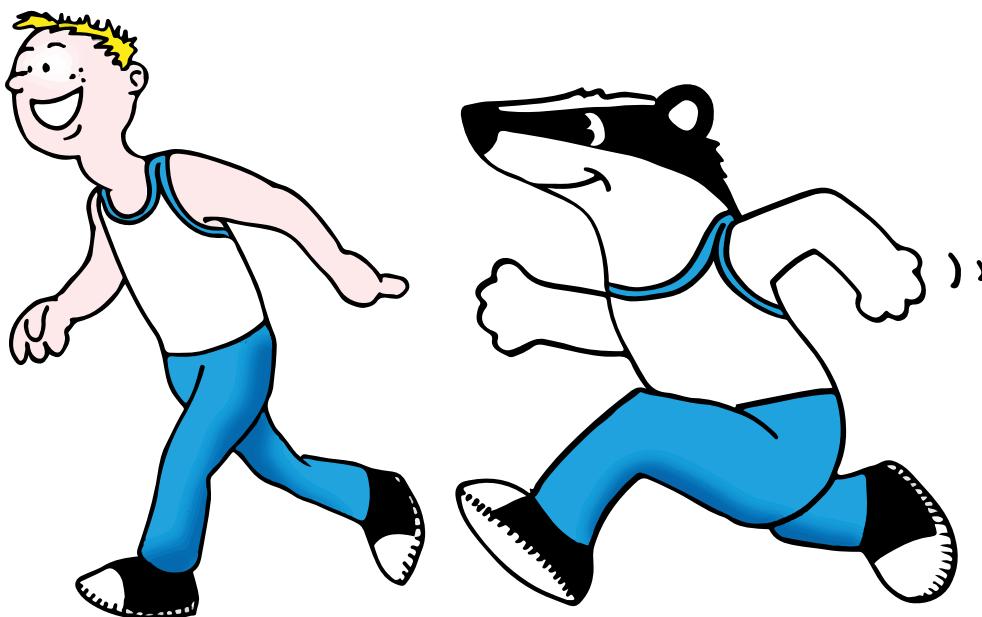
Jaetaan iso ryhmä muutamaan pienempään ryhmään. Otetaan 60–200 m kilpakävelystä ryhmille aika. Ryhmät saavat valita itse oman vauhdin. Sitten tauon jälkeen kilpakävellään sama matka uudelleen tavoitteena kävellä samaa vauhtia kuin ensimmäisen kerran. Mikä ryhmä oli tarkin? Kokeillaan uudelleen useamman kerran. Vaihdeltaan käveltyä matkaa.

LOPETUS

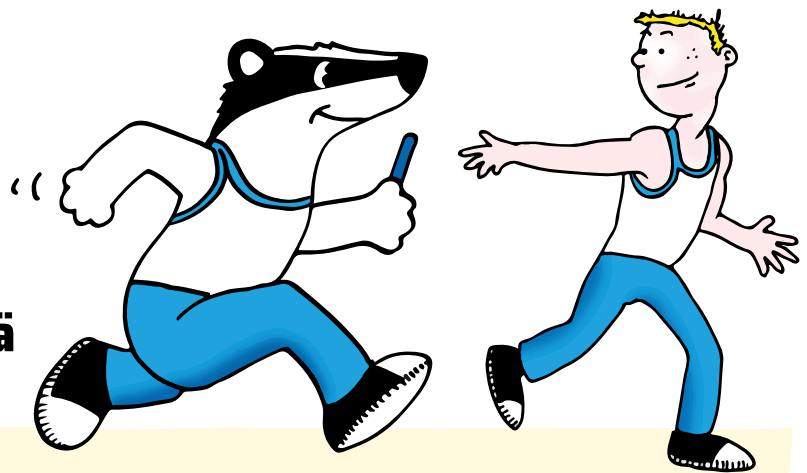
Aika: 5 min

Tutustutaan yleisurheilukouluvihkon kotitreeniin, joka sisältää liikkuvuusharjoituksia. Samalla muistutetaan yleisurheilukouluvihkon tehtävistä ja kotitreeneistä.

LAJIKOULU / SEURAKISAT



14. Juokseminen – viestejä



Treenin painotus: hermosto (nopeus)

Treenin tavoite: kapulan vaihtaminen mahdollisimman kovassa vauhdissa

Treenin tunnetavoite: yhteistyö, yhdessä onnistuminen

LÄMMITTELY: Hernepusseja

Välineet: hernepusseja

Aika: 25 min

Pareittain lämmittelyä hernepussin kanssa edeten. Heitellään hernepussia kaverilta kaverille juosten salin/nurmikon päästä päähän. Vaihdeltaan etenemistyyliä, esim. toinen juoksee takaperin parin edessä, toinen etuperin ja heitellen edeten. Sama laukka-askeleella ja ristiaskelilla vastakkain edeten.

Kokoonnutaan yhteen ja keskustellaan viesteistä ja yhteishengen merkityksestä. Hernepusseja paikallaan seisten. Tehdään 4–6 hengen rinki, jossa kaikilla on katse ringissä vastapäivään. Annetaan hernepusseja oman joukkueen jäsenelle ja hernepusseja kiertää rinkiä mahdollisimman nopeasti

vastapäivään. Vaihdeltaan ristiin eli joka toinen ottaa hernepussin oikeaan käteen ja joka toinen vasempaan.

Muutetaan rinki jonoksi ja lähdetään kiertämään salia/nurmikkoa vaihdellen hernepussia kaverille kapulanvaihdon omaisesti. Hernepusseja on aluksi jonon viimeisellä jäsenellä ja se vaihdetaan liikkeessä seuraavalle. Järjestys pysyy koko ajan samana. Kun hernepusseja on ensimmäisellä eli ankkurilla, hän heittää hernepussin maahan. Viimeinen jonossa nostaa sen ja matka jatkuu.

Lämmittelyn loppuun sukkulaviesti, jossa tulee juoksemista täysillä. Sukkulaviesti – vaihto tapahtuu hernepussin ojentamisella seuraavalle juoksijalle.

VIESTIHARJOITUS

Välineet: viestikapulat

Aika: 30 min

Viestikisat ryhmiä vaihdellen kapulavaihdoilla. Haetaan ennakkomerkki, josta lähdetään juoksemaan. Viestikapulien antajan ennakkomerkki ja juoksulinjat käydään ohjatusti läpi. Lopussa kisa eri ryhmien kokoonpanoilla.

OMINAISUUSHARJOITUS

Välineet: kuntopallot

Aika: 15 min

Heitetään kuntopalloa kolmistaan vastakkain tai nelistä kolmiossa. Vaihetaan paikkaa heitetyn pallon suunnassa vauhdikkaasti juosten, kinkaten, hypellen jne. heti, kun pallo on heitetty kaverille. Heitetään eri tavoin useita toistoja esim. jalkojen välistä, pään yli, sivusta, työntäen jne. Muistetaan turvallisuus.

KISAILU: Hyppynaruhyppelyt

Välineet: hyppynarut

Aika: 15 min

Kuinka monta hyppyä ennättää hypätä narulla pyörittäen / narun yli 30 sekunnissa? Tehdään naruista rata esim. kuusi narua pienellä välillä peräkkäin - montako hyppyä etuperin edeten ja takaperin takaisin tullen ennättää tehdä 30 sekunnissa.

LOPETUS: Tasapainotehtävä kotiin.

Aika: 5 min

Yhdellä jalalla seisten ja kädet sivulla - sulje silmät. Kuinka pitkään pystyt seisomaan yhdellä jalalla? Seuraavalla kerralla uusi kisa ja katsotaan harjoituksen vaikutus kaikkien kanssa.



15. Ponnistaminen rytmikkäästi



Treenin painotus: hengitys- ja verenkiertoelimistö (kestävyys, paljon toistoja ja jatkuvaa liikettä)

Treenin tavoite: koko jalan loikkakontaktit

Treenin tunnetavoite: sinnikkyys, uudelleen yrittäminen

LÄMMITTELY: Seuraa johtajaa pienryhmissä + liikkuvuudet

Välineet: kello, tötsiä

Aika: 20–25 min

Rajaa alue, jos on tarpeen. Muodosta 5–6 hengen ryhmiä ja anna kaikille aikaa johtaa omia joukkoja 1–2 minuuttia kerrallaan. Tämän jälkeen pienryhmän tekevät rivin ja yksi tulee rivin taakse ohjeistamaan mihin suuntaan oma ryhmä hyppää ”oikea”, ”vasen”, ”eteen” tai ”taakse”. Lapset hyppäävät kerrottuun suuntaan tasahypyn ja takaisin lähtöpaikalle mahdollisimman nopeasti käskyn kuultuaan. Vaihdellaan johtajaa 1–2 minuutin välein. Johtajakin hyppää ryhmän takana. Jos tehtävään kaivataan lisää haastetta, voi johtaja hyppiä edessä peilikuvana katse ryhmään päin. Näin johtajan sanoessa ”oikealle”, johtajan itse hyppää vasemmalle.

Liikkuvuudet eläinliikkeillä esimerkiksi kirahvi, mittarimato, karhukävely, rapukävely, sammakko, jänis, gorilla, leijona ja tipu (kääpiökävely). Kokeilkaa osaako eläimet liikkua myös takaperin. Näytä valmentajana mallia edessä, kuinka liike tehdään ja lämmittele lasten kanssa. Liiku eläinliikkeellä 20–30 metriä ja juokse takaisin.

Viime kerran kotiharjoituksen ”testaaminen”. Yhdellä jalalla seisten ja kädet sivulla – sulje silmät. Kuinka pitkään pystyt seisomaan yhdellä jalalla?

PEILI

Välineet: viivat/tötsät lähtömerkinä ja peilin merkinä

Aika: 15–20 min

Yksi lapsista on peili, joka seisoo selin muihin. Toiset asettuvat lähtöviivalle noin 30 metrin päähän peilistä ja yrittävät liikkua sovitulla tavalla kohti peiliä. Peili kääntyy silloin tällöin (yllättäen) liikkujiin päin ja silloin liikkujien tulee pysyä paikallaan. Jos peili huomaa jonkun liikkuvan, tämä joutuu palaamaan takaisin lähtöviivalle. Se, joka ehtii ensimmäisenä koskettamaan peiliä tai ylittämään peilin takana olevan viivan ja huutamaan oman nimensä on seuraava peili. Kokeilkaa eri liikkumistyyyleillä esim. kävely, kilpakävely, juoksu, yhdellä jalalla hyppiä, tasahypyillä, lämmittelyn eläinliikkeillä jne. Peilille voi antaa tehtävän tehdä x-hyppyjä, jotta hänkin on jatkuvassa liikkeessä. Valmentaja leikkii mukana ja vahtii sääntöjen noudattamisesta ja motivoi lasta yrittämään uudelleen, vaikka lapsi olisi joutunut palaamaan takaisin.

LOIKKIMINEN PATJALLE TAI HIEKALLE

Välineet: kahta eri väriä lättäreunaisia vanteita, jalan kuvia tai tötsiä

Aika: 20 min

Erilaisia loikkaratoja, joissa hypätään hiekalle tai patjalle, joissa opetellaan yhdistämään vuoroloikkaa ja kinkkaa eri rytmein. Apuopettajina toimii vanteet, tötsät tai jalan kuvat (eri väriset oikealle ja vasemmalle jalalle). Kannusta yrittämään joka rataa ja voit pidentää vanteiden väliä vähitellen, jotta tehtävässä säilyy haaste. Rakenna loikkapaikkoja niin monta, että jatkuva liike on mahdollinen. Anna lasten itse ehdottaa loikkarytmiä ja asettaa vanteet haluamalleen kohdalle. Kannusta loikkimaan koko jalkapohjalla.

OMINAISUUS: Loikka/Loikkis (tuttu peli jo 11. kerralta)

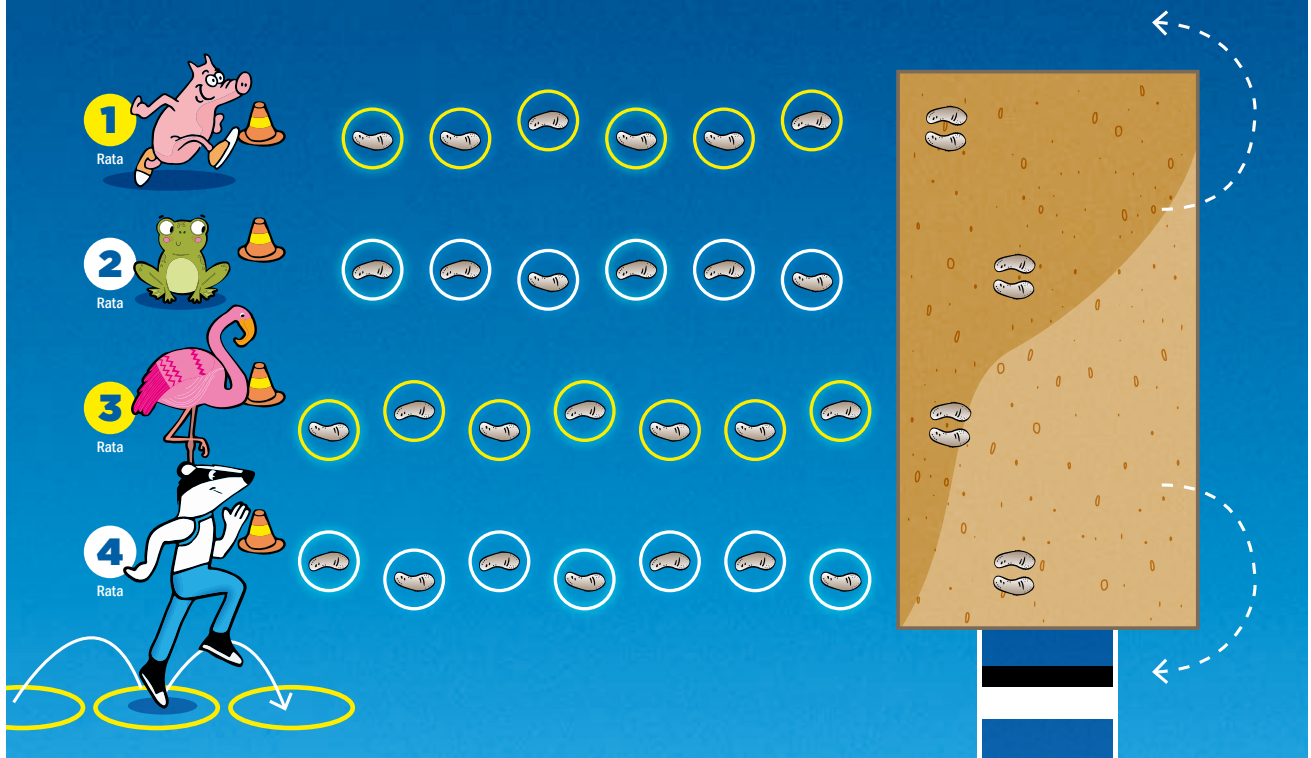
Välineet: viiva/tötsät

Aika: 20 min

Valitaan ryhmästä yksi kiinniottaja eli Loikka. Muu ryhmä loikkii ensimmäiseksi valmentajan kertoman määrän ja tyylin loikkia, esim. kahdeksan vuoroloikkaa, kinkkaa, tasahyppyä, pohjehyppelyä, sovittuun suuntaan. Kun kaikki muut ovat loikkineet, loikkii Loikka yhden loikan vähemmän kuin muut ja yrittää yltää koskettua paikalleen jääneisiin muihin loikkaajiin. Jos Loikka yltää koskettamaan jotakin, lähtee tämä ottamaan muita kiinni ja muut yrittävät ehtiä sovittuun turvaan (esim. kuularinki) ennen kuin kukaan on saanut kiinni. Jos Loikka ei yllä koskettamaan, hän huutaa ”tuli on irti”, jonka jälkeen kaikki yrittää ehtiä turvaan, ennen kuin Loikka on saanut kiinni. Viimeiseksi kiinni jääneestä tulee seuraavan kierroksen Loikka.

Voitto Onnisen loikkarata

Loikkaradat kasaan! Neljä erilaista loikkarataa.



LOPETUS: Pyramidi

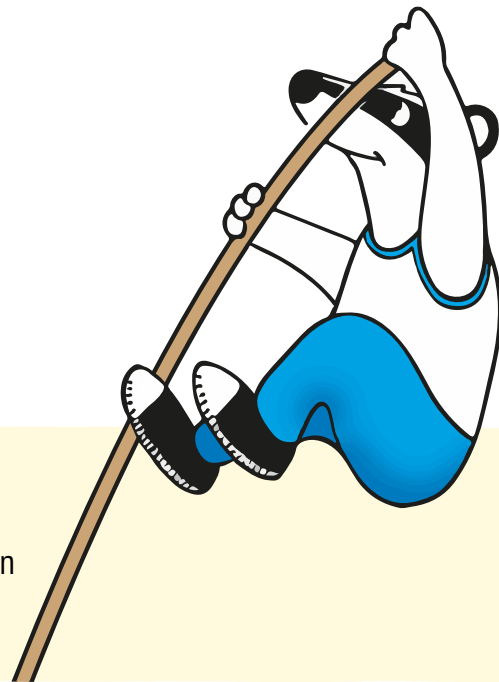
Aika: 10 min

Rakentakaa yksi iso pyramidi yhdessä. Esim. Tornii, jossa alimmainen on kontallaan, seuraava kerros seisoo niin, että kontallaan oleva on hänen jalkojensa välissä ja asettaa kädet alimman lapsen hartioille. Kolmas kerros tulee seisomaan kontallaan olevan takapuolen päälle ja pitää toisen kerroksen lapsen hartioista kiinni. Toinen helppo pyramidi on konttakasa pyramidi (kts. kuva).

Voitto Onnisen pyramidi



16. Ponnistaminen välineen kanssa



Treenin painotus: lihaksisto (voima)

Treenin tavoite: seipään avulla riman yli ponnistaminen

Treenin tunnetavoite: rohkeus, yrittäminen

LÄMMITTELY: Kipot ja kannet + reaktioleikki

Välineet: paljon tötsiä (vähintään puolet pelaajien määrästä), pelialue vähintään 30 m x 30 m mitä enemmän leikkijöitä sitä isompi alue.

Aika: 20–25 min

Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen Kipot ja Kannet. Levitetään tötsiä laajalle alueelle oikein ja nurin päin. Kipot-joukkue yrittää kääntää oikein päin olevia merkkikartioita nurin ja Kannet-joukkue nurin olevia merkkikartioita oikein päin. Parin minuutin jälkeen vihelletään peli poikki, otetaan uusi ”erä” ja mahdollisesti vaihdetaan hieman joukkueita. Jos lapset eivät itse ehdota, niin ei tarvitse laskea, kumpi joukkue voittaa.

Reaktioleikki, jossa otetaan parin kanssa yhteinen tötsä. Lapset asettuvat vastakkain noin metrin päähän toisistaan ja asetetaan tötsä puoli väliin. Valmentaja antaa komentoja mihin pitää koskea käsillä tai tehdä esim. ”polvet”, ”pää”, ”kyykkyhyppy”, ”varpaat” ja ”tötsä”. Tötsä-komennolla lapset yrittävät ehtiä nappaamaan tötsän ennen kaveria.

Liikkuvuudet edeten 15–30 m ja juoksu takaisin

- etureiden venytys
- takareisi venytys

- marjanpoiminta
- lonkankoukistajat askelkyykyillä
- lähentäjät (askelkyykky sivulle)
- kantapäältä päkiällä rullaukset (pohkeet)
- Käsien pyöritys eri suuntiin, onnistuuko jo kaikilta?

SEIVÄSHYPPY

Välineet: 2–4 lasten seivästä, korkeushyppytelineet ja rima, seiväspatja ja pituushyppykasa

Aika: 20+20 min

Seiväshyppy hiekkakasaan. Muista pehmittää kasa. Tavoitteena hypätä riman yli hiekalle. Hypitään ensiksi ilman rimaa ja muistellaan, miten seipään varassa roikunta yläkäsisuorana menikään. Kokeillaan nostaa jalkoja ylös ja hypätä mahdollisimman pitkälle. Lapsi voi valita haluaako riman, jonka yli hyppää, vai jatkaako harjoittelua ilman rimaa.

Seiväshyppy seiväspatjalle. Tavoitteena hypätä patjalle istumaan. Jos lasta jännittää, lapsi voi hypätä seiväspatjan matalalle etupatjalle jaloilleen. Jos lapselta onnistui viimeksi roikkuminen ja rohkeutta on, lapsi voi hypätä kuopasta patjalle.

OMINAISUUSHARJOITUS, jos seivästä on vain yksi toimintapiste

Välineet: korkeus- ja seiväspatja, vanteita/aitoja, eläinkortteja, kuntopallo

Aika: 20 min

Voimistelurata (seiväs-/korkeuspatjalla tehdään alla oleva voimisteluliike):

- tukkiälyrintä
- kuperkeikat etu- ja takaperin (seiväspatjan liuskaa voi hyödyntää alamäkenä)
- kuperkeikka variaatiot: haarakuperkeikka, lentokuperkeikka, nilkkakuperkeikka, takaperin kuperkeikka etunojaan, kuperkeikka 1 jalalla, käsilläseisonnasta kuperkeikka
- käsinseisonta tai aasipotkut

Muuten rata rakentuu lihaskuntoa vaativista harjoitteista esim.

- tasahyppy vanteisiin tai aitojen yli
- vuoroloikat
- rapu- ja karhukävely
- mittarimato
- kuntopalloheitot
- vatsa- ja selkälihasliikkeet
- patjan yli juoksu tai hyppiminen (esim. korkeuspatja, jos voimistelut seiväspatjalla)

Valmentaja on patjalla neuvomassa ja varmistamassa turvallisuuden. Tee radasta riittävän pitkä, jotta lapsien ei tarvitse jonottaa patjalle. Patjalla voi olla useampi voimistelupiste. Muista pyytää lapselta lupa, jos avustat liikkeissä koskettamalla.

KISAILU

Välineet: aitoja, tötsiä

Aika: 15–20 min

Sukkulaviesti aidoilla. Jaetaan ryhmä noin neljän hengen joukkueisiin. Asetetaan aidat 6–10 metrin välein 40 metrin matkalle. Asetetaan tötsä, joka pitää kiittää, tai viiva, jota pitää koskettaa, ennen kuin juoksee takaisin aitojen ohi ja läpsäyttää seuraava matkaan. Mennään useampi kierros, jotta toistoja tulee ja lapset hengästyvät. Vaihdetaan aitojen välejä ja voidaan muuttaa viesti ketteryysviestiksi, jolloin osa aidoista pitääkin mennä ali. Paluumatkalle voi lisätä kuperkeikan tai tukkiälyrimisen, jos lapset kaipaavat vaihtelua.

LOPETUS: Kunniakuja

Muodostetaan kunniakuja ja jokainen juoksee vuorollaan kunniakujan läpi, kun muut taputtavat ja kannustavat.

17. Heittäminen olan yli taakse

Treenin painotus: lihaksisto (voima)

Treenin tavoite: pyörivästä liikkeestä heittäminen

Treenin tunnetavoite: sääntöjen noudattaminen



LÄMMITTELY: Kipot ja kannet (tuttu peli viime kerralta)

Välineet: runsaasti tötsiä

Aika: 10 min

Leikitään edelliskerralta tuttua leikkiä, mutta lasketaan joukkueiden pisteet ja varioidaan sääntöjä. Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen Kipot ja Kannet. Kipot-joukkue yrittää kääntää oikein päin olevia merkkikartioita nurin ja Kannet-joukkue nurin olevia merkkikartioita oikein päin. Kun valmentaja viheltää pilliin, katsotaan, kummalla joukkueella on merkkikartioita enemmän omassa asennossa. Voidaan varioida, että aina yhden tötsän kääntämisen jälkeen pitää tehdä kyykkyhyppy tai juosta tietty lenkki ennen kuin saa kääntää seuraavan. Painotetaan, että pitää noudattaa annettuja sääntöjä.

MOUKARINHEITTO

Aika: 40–50 min

Tehdään heittämistä kahdella pisteellä (20 min/piste ja valmentaja/piste). Huomioidaan turvallisuus ja painotetaan, että on tärkeää noudattaa valmentajan ohjeita turvallisuuden takaamiseksi.

1. piste: heittoja kumi-/muovipussimoukarilla valmentajan johdolla häkistä

Välineet: muovipussi-/kumimoukareita

Ote moukarista:

- Alimmaiseksi kahvaan kiinni se käsi, johon suuntaan moukaria pyöritetään. ("hanskakäsi")
- Tehdään "hanskakäden" sormista naulakko taivuttamalla sormet ja asetetaan moukarin kahva naulakkoon.
- Toinen käsi "hanskakäden" päälle tukemaan otetta moukarista.

Moukarin pyörittäminen:

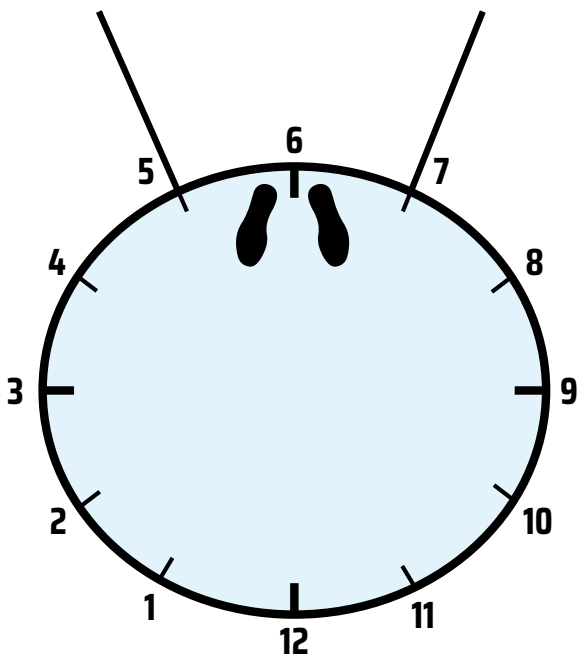
- Vasempaan moukaria pyöritettäessä moukaria pyöritetään pään oikealla puolella niin, että kädet suoristuvat edessä ja kädet tekevät jakausta koukussa pään oikealle puolelle.
- Jalat hartian levyisessä haara-asennossa vähän polvista koukussa
- Keskikroppa jämäkkänä paikallaan.
- Moukari käy lähimpänä maata oikean jalan etupuolella.
- Pyöritykseen lähdetessä moukarin pallo kannattaa olla mahdollisimman oikealla takana, jotta moukarille saadaan kiihdytettyä riittävästi alkuvauhtia

Moukarin paikaltaan heitto:

- Selin heittosuuntaa päin kiihdyttäen moukaria muutamalla 2-3 alkupyörityksellä
- Navan suunta klo 12 ja ylävartalon ja katseen suunta klo 3
- Alkupyörityksissä moukari lähimpänä maata klo 2-3 välillä
- Viimeisessä pyörityksessä moukarin alin piste voi tulla oikealta vähän keskemälle klo 12
- Veto suurin käsin siltä puolelta, johon moukaria on pyöritetty
- Peukut vedossa heittosuuntaan

Pyörähdykset ilman moukaria: ★

- Kädet yhdessä muodostaen hartioiden kanssa kolmion
- Pyörähdyksissä vasempaan päin vasen jalka pyörii kantapään varassa heittosuuntaan päin viivaa pitkin ja kädet tulee vähän perässä
- Kun vasen jalkaterä osoittaa heittosuuntaan päin, paino siirretään päkiälle ja päkiän ympäri pyöritään vartalopystyissä lähtöasentoon niin, että oikea jalka on mahdollisimman vähän aikaa maassa.



Kuva: Moukarin paikaltaan heitto

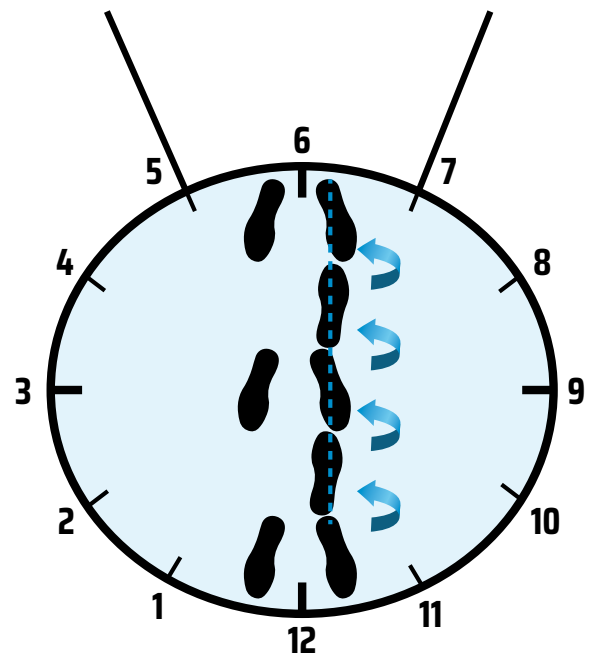
- Tullaan maahan pyörähdyksen lähtöasentoon yhden kengän mitan lähempänä heittosuuntaa päin

Pyörähdykset moukarin kanssa ilman alkupyörityksiä: ★ ★

- Otetaan moukari oikealla otteella käteen ja asetetaan pallo maahan keskelle eteen
- Lähdetään tekemään samanlaisia pyörähdyksiä kuin ilman moukaria
- 2-3 pyörähdyksen jälkeen tehdään paikaltaan heiton moukarin irrotus suurin käsin

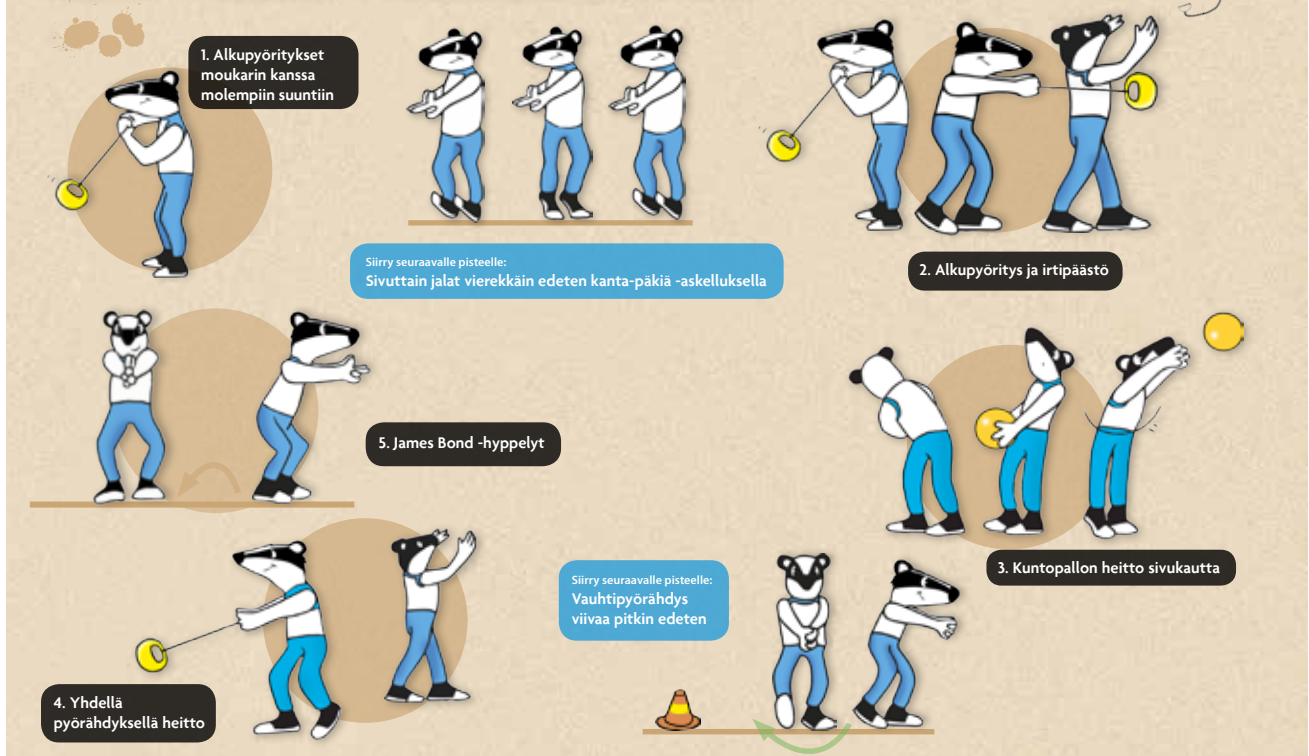
Pyörähdykset moukarin kanssa alkupyörityksien kanssa: ★ ★ ★

- Tehdään alkuun 2-3 alkupyöritystä paikaltaan
- Ennen pyörähdyksiin lähtöä yritetään saada moukarin alin piste suoraan heittäjän eteen
- Tehdään 1-3 pyörähdystä vasemman jalan tehdessä kantapää-päkiä -pyörimisliikettä ja sen jälkeen moukarin paikaltaan heiton tapainen laaja saatto suurin käsin



Kuva: Pyörähdykset ilman moukaria

Voitto Onnisen moukarinheittorata



2. piste: Voitto Onnisen moukarinheittorata toisen valmentajan opastuksella

Välineet: kumi-/muovipussimoukari, kuntopalloja, viiva

Voitto Onnisen moukarinheittorata (<https://vimeo.com/showcase/8181103/video/516777126>)

KISAILU: Moukarinryöstö

Välineet: tötsiä, kaksi moukaria, maali/portti, joukkueliivit tai vastaavat

Aika: 20 min

Moukarinryöstössä oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueilla on oma kotialue, jossa oman joukkueen pelaajat saavat vapaasti liikkua. Kun joukkueen pelaaja menee toisen joukkueen alueelle, pelaajien tavoitteena päästä toisen joukkueen moukarin luokse. Samalla joukkueen pelaajat yrittävät ottaa kiinni omalla puolella olevia pelaajia. Jos pelaaja jää kiinni vastustajan alueella,

hän joutuu vangiksi toisen joukkueen alueella sijaitsevaan vankilaan. Vankilasta pelastuu takaisin peliin tekemällä esim. moukaripyörähdyksiä ja pyörytyksiä sisältävä rata tai tehtävät läpi.

Kun joukkueen pelaaja pääsee kiinnijäämättä toisen joukkueen alueen takareunassa olevan moukarin luokse, on hän turvassa. Moukarin luokse päässeen pelaajan on tavoitteena heittää paikaltaan muovipussi- tai kumimoukarilla omalle kotialueelle pelialueen keskellä olevan portin läpi. Moukarin saa heittää vasta valmentajan komennosta, kun muut pelaajat ovat väistäneet moukarin heiton ajaksi, jotta kukaan ei jää alle. Jos moukari lentää omalle alueelle portin läpi, saa joukkue pisteen. Jos heitto putoaa toisen joukkueen alueelle, siirtyy joukkueen moukari putoamispaikkaan ja on ensi kerralla helpommassa paikassa pisteen hankintaa varten. Kun joukkue on saanut pisteen, moukari takaisin alkuperäiseen paikkaan. Voittajajoukkue on se, joka saa ensimmäiseksi kolme pistettä.

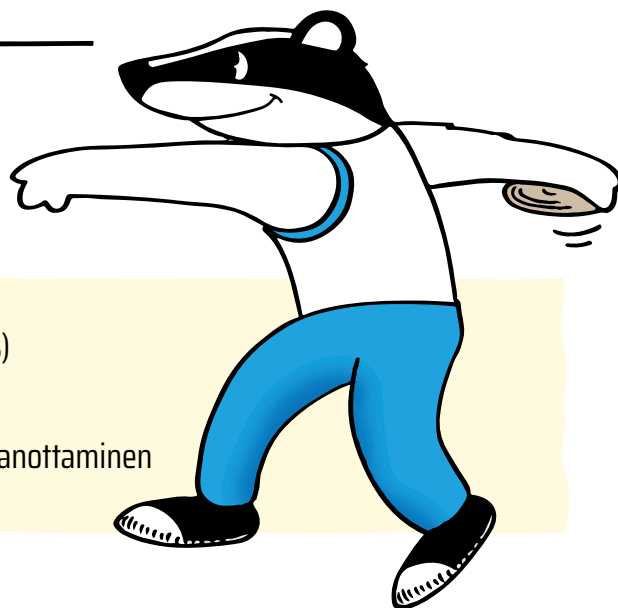
OMINAISUUSHARJOITUS: Kehonhallinta**Aika:** 10 min

Tehdään 1–4 ryhmässä. Valmentaja kertoo mitkä ruumiinosat ja kuinka monta saa osua maahan. Urheilijoiden tehtävänä on pohtia miten onnistuvat keksimään keinon valmentajan pyynnön toteuttamiseksi. Ohje voi olla esim. Viisi jalkaa, neljä kättä ja yksi takapuoli. Tehtävän suorittamiseksi joku saattaa seistä käsillä tai olla kottikärryasennossa, toinen olla reppuselässä ja kolmas istuu takapuolellaan kädet ja jalat ilmassa.

LOPETUS: Kierrosrupattelu**Aika:** 5–10 min

Juostaan 1–2 kierrosta rauhallisesti jutellen kenttää ympäri. Tavoitteena pitää kaikilla vauhti sen verran kevyenä, että juoksun aikana pystyy juttelemaan kaverin kanssa sujuvasti. Valmentaja voi myös juosta porukan mukana ja ohjeistaa ryhmää seuraavan viikon treeneistä tai muista ajankohtaisista tapahtumisesta tai kotitehtävistä esim. venyttelyn suhteen.

18. Heittäminen sivusta

Treenin painotus: hermosto (liikenopeus, räjähtävyys)**Treenin tavoite:** vauhdista sivulta heittäminen**Treenin tunnetavoite:** palautteen antaminen ja vastaanottaminen**LÄMMITTELY:** Hernepussiralli ryhmän nimiä harjoitellen**Välineet:** kaksi hernepussia

Ryhmän jäsenet kokoontuvat rinkiin. Ringissä joka toinen kuuluu samaan joukkueeseen. Aluksi annetaan hernepussi molemmille joukkueille siten, että toinen hernepussi on toisella puolella piiriä ja toinen toisella. Kun leikki alkaa, leikkijät antavat hernepussia aina seuraavalle omaan joukkueensa pelaajalle sanoen ennen heittoa sen pelaajan nimen, jolle ovat heittämässä hernepussin. Molemmat joukkueet siirtävät hernepussiaan samaan suuntaan. Voittaja on joukkue, jonka hernepussi ohittaa toisen joukkueen ensimmäisenä. Samalla valmentaja voi merkata paikalla- ja poissaolijat. Peliä voi soveltaa heittämällä hernepussia eri asennoista esim. yhden jalan varasta tai punnerrusasennosta.

LÄMMITTELY: Tunnelikiekko**Välineet:** 2–3 kiekkoa/palloa**Aika:** 10 min

Muistutellaan mieleen oikea ote kiekosta ja sen vierittäminen etusormen ympäri. Jos kiekkoja ei ole, saman pelin voi pelata esim. pehmopallolla keilaten. Jaetaan ryhmä 2–3 joukkueeseen. Jokainen joukkue tekee tunnelijonon levittäen jalat haara ja jonon viimeinen saa pehmokiekon. Viimeinen vierittää etusormen ympäri kiekon tunnelin lävitse jonon ensimmäiselle ja jonon ensimmäinen juoksee kiekkokädessä mahalleen asettuneiden joukkuekavereiden yli jonon viimeiseksi. Tämän jälkeen mahallaan olevat nousevat ylös tunneliksi ja jatketaan niin pitkään, että kiekon ensimmäisenä vierittänyt on saanut juostua jonon viimeiseksi.

HEITTÄMINEN JA PYÖRIMINEN

Aika: 40–50 min (20–25 min/piste)

1. piste: Valmentajan johdolla heitetään rivimuodostelmasta kiekon paikaltaan heittoja Välineet: oikeat 600 g kiekot

Ote kiekosta ja vierityksen pareittain:

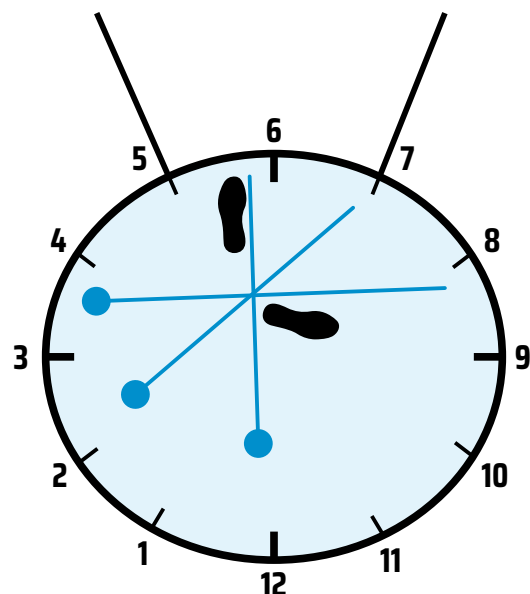
- Tehdään heittokäden sormista naulakko taivuttamalla sormet koukkuun
- Asetetaan kiekko naulakkaan niin, että kiekon halkaisija menee etusormen ja keskisormen välistä
- Kiekkoa ei saa puristaa sormilla, vaan pysyy kädessä, kun käsi pysyy ranne suorana liikkeessä
- Kiekko lähtee kädestä pyörimään etusormen ympäri ranne suorana

Paikaltaan heitto:

- Otetaan heittokäden puoleisella jalalla askel taakse päin
- Asetetaan varpaat ja polvet ulospäin kellon aikaan 5:45 – 5:50
- Heilautetaan laajasti kiekkoa rystyset ylös päin vartalon taakse ja otetaan se edessä kiinni vapaalla kädellä muutaman kerran
- Kun kiekko on takana, aloitetaan heitto pyörittämällä heittokäden puoleisen jalan kantapäätä ulospäin ja lyöden polvea ja lantiota terävästi eteen.
- Sen jälkeen heittokäsi vetää laajan vedon rystyset ylhäällä päin ja peukku kiekon päällä heittosuuntaan päin.
- Tukijalka pysyy jämäkästi maassa ("kuin saranat ovesa")

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

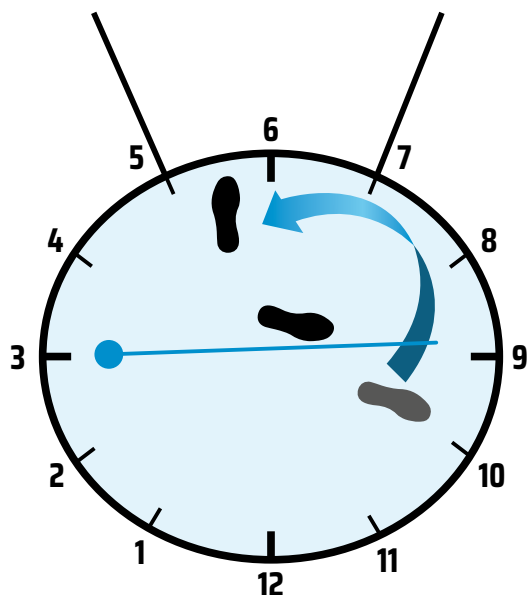
- ★ Katse ja napa heittosuuntaan päin eli klo 6, kiekko klo 12
- ★ ★ Katse klo 9 ja napa klo 8 sekä kiekko klo 2
- ★ ★ ★ Napa klo 9 ja katse klo 12 sekä kiekko klo 2



Pyörähdysten vaatimustasot:

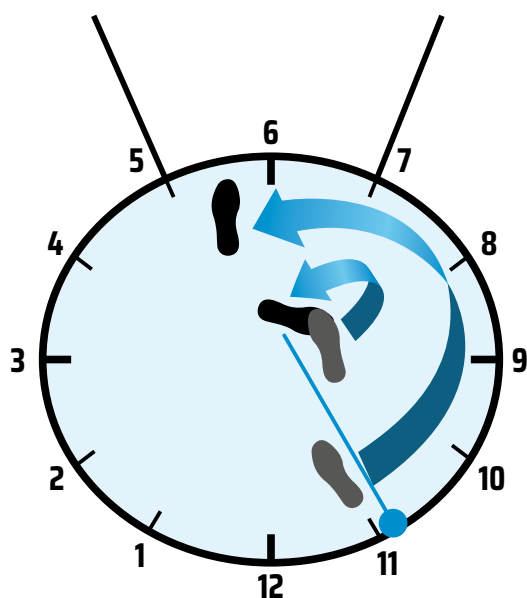
¼-pyörähdys: ★

- 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 tavoin kuin paikaltaan heitossa.



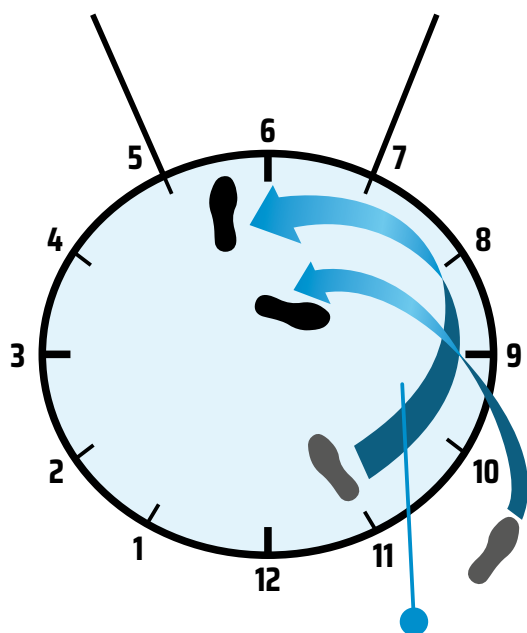
½-pyörähdys (Burns-heitto): ★ ★

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



4/6-pyörähdys (South Africa -heitto): ★ ★ ★

- Lähdetään ringin takaosasta vasemman päkiän varasta pyörimään napa heittosuuntaan päin ja kiekko vartalon takana
- Tullaan ½-pyörähdysasentoon maahan ringin keskelle, josta lingotaan heitto puolipyörähdysten tavoin etusormen ympäri kiekko pyörimään taivaalle.



Voitto Onnisen kiekonheittorata



2. piste: Valmentajan johdolla Voitto Onnisen kiekonheittorata

Välineet: kuntopallo, kiekkoja, aitoja, keppi

KISAILU: Viuhkakiekkogolf

Välineet: pehmokiekko/vanne/rinkula/rengas

Aika: 15–20 min

Peliä pelataan 2–3 henkilön joukkueissa kuten golfia, mutta heittäen heittorenkailla tai pehmokiekkoilla. Valmentaja lähettää sovitulta lähtöpaikalta joukkueen heittämään vuorotellen mahdollisimman vähillä heitoilla kaukana oleviin maalipaikkoihin (esim. korkeuspatja, seiväspatja, jalkapallomaalin yli yms.). Yksi ryhmästä jatkaa siitä, mihin edellinen on välineen heittänyt. Kun joukkue on saanut heitettyä välineen kohteeseen, he palaavat ilmoittamaan valmentajalle heittojen määrän. Valmentaja lähettää joukkueen heittämään uudelle maalialueelle. Erilaisia maalipaikkoja tarvitaan sen verran, että saadaan pienet joukkueet kerralla radalla ilman odotuksia. Valmentaja kehottaa antamaan joukkuekavereille

vinkkejä, miten väline voisi lentää vieläkin pidemmälle ja tarkemmin.

LOPETUS: Tarkkuusjuoksut opasnarun kanssa

Välineet: sekuntikello, avainnauhoja/minikumppareita/tms.

Aika: 10–15 min

Ryhmä jaetaan pareihin. Pareille annetaan avainnauha/minikumppari/tms., jota voi käyttää opasnaruna. Parit pitävät opasnarusta kiinni ja grittävät löytää yhteisen rytmin juoksuun samaan tapaan kuin sokeaa juoksijaa avustetaan. Tässä molemmilla juoksijoilla on silmät auki ja harjoitellaan vain yhteisen rytmin löytämistä.

Parit juoksevat opasnarusta kiinni pitäen 100 metrin matkan valmentajan antamaan tavoiteaikaan (esim. 30–20 sekuntia). Lähimpänä tavoiteaika maaliviivalla ollut pari saa toimia seuraavassa juoksussa ryhmän lähettäjänä askellähdöllä 5 metriä muun ryhmän edessä. Askellähdössä kaikki tuovat takajalan eteen ja sieltä taakse samaan tahtiin lähettäjän kanssa,

jonka jälkeen lähtevät juoksemaan omaan tahtiin. Jäljellä olevan ajan mukaan juostaan niin monta kertaa kuin ehditään. Toinen valmentaja voi olla toisessa päässä suoraa, jolloin lapset voivat juosta edestakaisin. Vaihdellaan pareja.

Tämän jälkeen valmentaja voi muistuttaa tulevista seurakisoista ja niiden lajeista sekä kysellä mitä lapset haluavat tehdä seuraavalla kerralla, kun on toivekerta.

LAJIKOULU / SEURAKISAT

19. Toivekerta ja viestejä

Lapset ovat saaneet ehdottaa edellisillä harjoituskerroilla toiveita toivekerralle.



LÄMMITTELY/LOPETUS: Hernepussiviestejä alku- tai loppuverryttelyksi

Välineet: tötsiä ja hernepusseja

Aika: 15–20 min

Jaetaan ryhmä 4–6 hengen joukkueisiin. Kuljetetaan hernepussia eri tavoin esim. pään päällä, pään päällä kilpakävellen, olkapäällä, mahan päällä (rapuasento), polvien välissä, jalkaterän päällä (yhdellä jalalla hyppien). Lapset voivat itse ehdottaa lisää tapoja kuljettaa hernepussia.

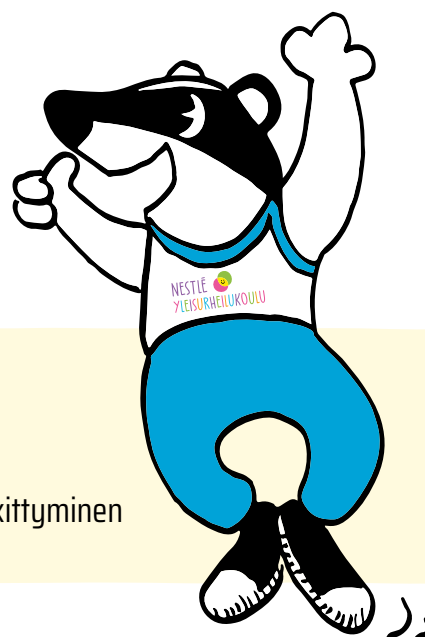
Muutetaan joukkueet 6–8 hengen joukkueiksi ja edetään parin kanssa esim. hernepussi olkapäiden välissä, polvien välissä. Lapset voivat ehdottaa lisää etenemistapoja.

20. Joukkuekisailu

Treenin painotus: hermosto (nopeus, räjähtävyys)

Treenin tavoite: täysillä yrittäminen

Treenin tunnetavoite: ryhmähenki, kilpailusuoritukseen keskittyminen



LÄMMITTELY: Varjo + reaktiopeli

Välineet: tötsiä pelialueen rajaamiseksi

Aika: 20 min

Pyydä lapsia valitsemaan ryhmästä joku, johon hän yrittää pitämään koko ajan mahdollisimman pitkän etäisyyden. Lapset eivät kerro kehen pitävän etäisyyttä, vaan tavoitteena on ensiksi kävellä pelialueella ja pitää etäisyys huomaamatta valitsemaansa henkilöön. Hetken päästä voidaan vaihtaa liikkumismuoto holkkaan, sivulaukkaan ja sitten yhden jalan hyppyihin ja lopuksi vielä takaperin kävelyyn.

Reaktiopeli: Arvotaan parit, jotka asettuvat vastakkain metrin päähän toisistaan ja asetetaan tötstä puoleen väliin. Lapset kuuntelevat ja tekevät valmentajan antamien ohjeiden mukaan esim. polvet (lapset koskevat omia polviaan), varpaat, pää ja kun valmentaja sanoo ”tötssä” urheilijat yrittävät napata tötjän itselleen mahdollisimman nopeasti. Lisätään liikkeitä esim. oikealle (ponnistetaan oikealle ja takaisin), taakse (ponnistetaan taakse ja takaisin), jalat ristikkäin hyppy (crisscross), kyykkyhyppy ja taas johonkin väliin tötssä. Voidaan muokata vielä liikkuminen yhdellä jalalla. Jos pari on kilpailuhenkinen niin he voivat sopia, että ensimmäisenä tötjän napannut saa pisteen.

JOUKKUEKILPAILU

Aika: 60 min

Arvotaan ryhmä 2–4 joukkueeseen. Jos ryhmä on pieni, voidaan kisailla myös yhdessä ryhmässä. 1–2 joukkuetta menee ensiksi pituushyppyyn toisen valmentajan kanssa ja 1–2 joukkuetta keihäänheittoon toisen valmentajan kanssa. Jos ohjaajia on useampia, voi yksi joukkue mennä suorittamaan aitaviestiä. Jokaisella pisteellä käytetään aikaa noin 15 minuuttia. Ensiksi kerrotaan ohjeet ja sen jälkeen ryhmä pääsee suorittamaan tehtävää. Jos aikaa on jäljellä, voi tehtävää yrittää useamman kerran ja parhaat suoritukset jäävät voimaan.

1. Tarkkuuspituushyppy

Välineet: mittanauha, teippiä (ponnistusalue, merkit patjalle), hyppynaruja/viivat (merkit hiekalle)

Osallistujat juoksevat kohti ponnistusaluetta ja ponnistavat yhdellä jalalla mahdollisimman pitkälle patjalle tai hiekalle. Vauhtia saa ottaa maksimissaan 5 m ja ponnistusalue on 40 cm leveä, 0,5 m päässä hiekkalaatikon reunasta.

Pisteitä saa vyöhykkeestä, jolle lapset laskeutuvat. Hyppyjä ei tarvitse mitata, kun vyöhykkeet on etukäteen mitattu kasan reunoille ja merkitty esim. tötillä. Lapsi ansaitsee 2 lisäpistettä tarkasta ponnistuskohdasta, eli missä ponnistus tapahtuu kokonaan ponnistusalueen sisällä. Osallistujilta pisteisiin lasketaan kaksi yritystä: oikea jalka ja vasen jalka. Jos aikaa on lapsi voi kokeille useamman kerran ja paras tulos jää voimaan. Laske oikean ja vasemman jalan pisteet yhteen. Jos lapsia ei ole joukkueissa samaa määrää lopputuloksissa voidaan käyttää joukkueen pistekeskiaarvoa.

Vyöhykkeet ja pisteytys:

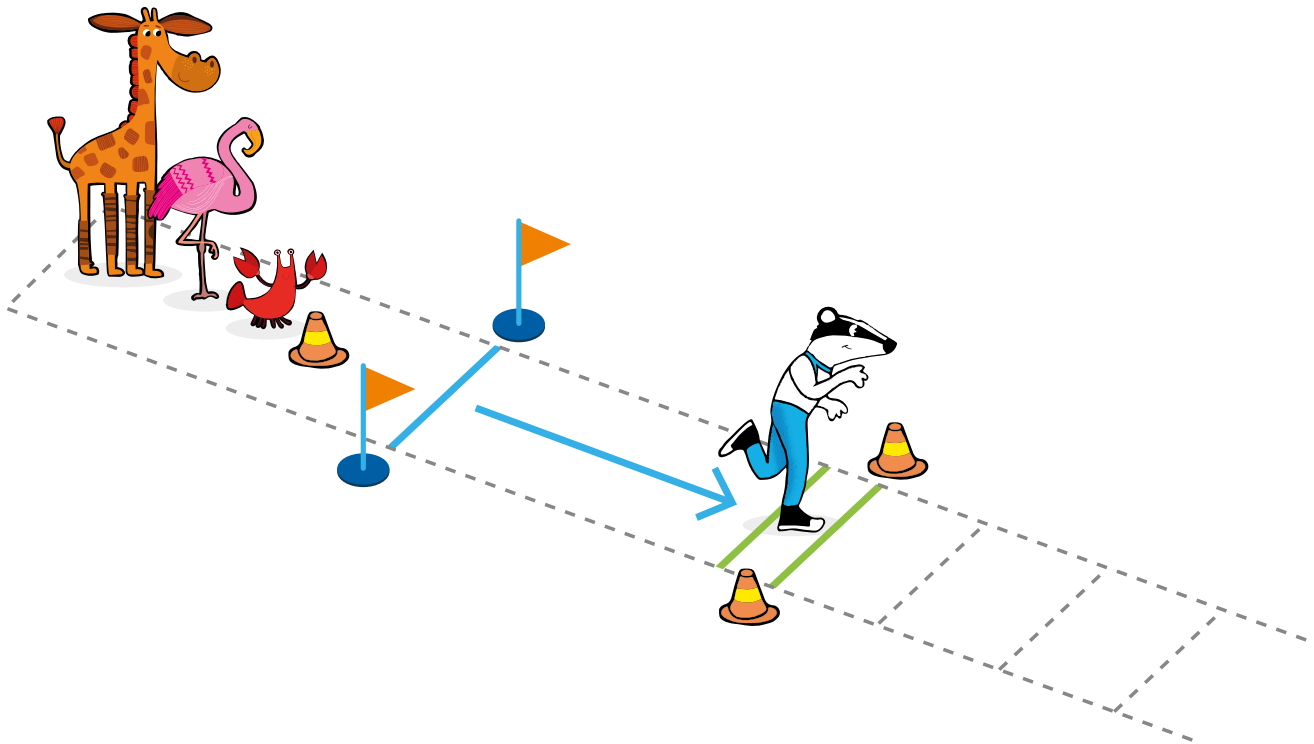
Virheellinen hyppy = 0 pistettä

vyöhyke 1 (0,5-1 m) = 1 piste

vyöhyke 2 (1-1,5 m) = 2 pistettä

Vyöhyke 3 (1,5-2 m) = 3 pistettä...ja niin edelleen

+2 pistettä tarkasta ponnistuskohdasta (ponnistus tapahtuu kokonaan ponnistusalueen sisällä)



2. Keihään tarkkuusheitto

Välineet: 3 turbo-/junnu-/vortex-/sanomalehtikeihästä, teippiä tai naruja, jolla merkitä heittoviiva ja vyöhykkeet.

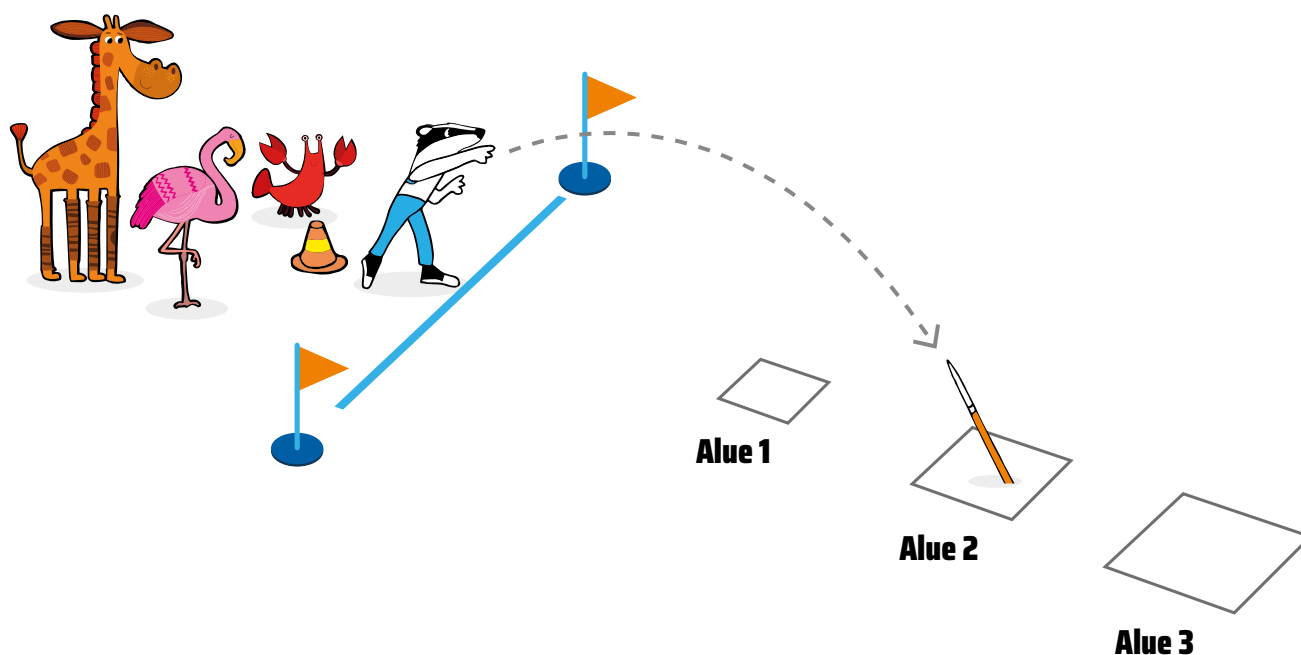
Osallistujat suorittavat vuorotellen keihäänheittoja kolmelle vyöhykkeelle. Heittäjät valitsevat, mihin vyöhykkeisiin tähtäävät, he voivat tähdätä samalle tai eri vyöhykkeelle. Kierros 1: kullakin joukkueen jäsenellä on 3 peräkkäistä heittoa oikealla kädellään. Kierros 2: kullakin joukkueen jäsenellä on 3 peräkkäistä heittoa vasemmalla kädellään. Joukkueet yrittävät kerätä mahdollisimman paljon pisteitä. Koko joukkueen pisteet lasketaan yhteen tai lasketaan joukkueelle keskiarvo.

Aseta heittoviiva ja 3 vyöhykettä:

- Alue 1 (10 metrissä) = 1 m x 1 m
- Alue 2 (15 metrissä) = 2 m x 2 m
- Alue 3 (20 metrissä) = 3 m x 3 m

Pisteytys:

vyöhykkeen ulkopuolella = 0, vyöhyke 1 = 2 pistettä, vyöhyke 2 = 4 pistettä ja vyöhyke 3 = 6 pistettä. Ensimmäisen ja toisen kierroksen pisteet lasketaan yhteen.



3. Aitasukkulaviesti

Välineet: 8 muoviaitaa, pari tötsää, sekuntikello, kapula/ringetterinkula (ei pakollinen)

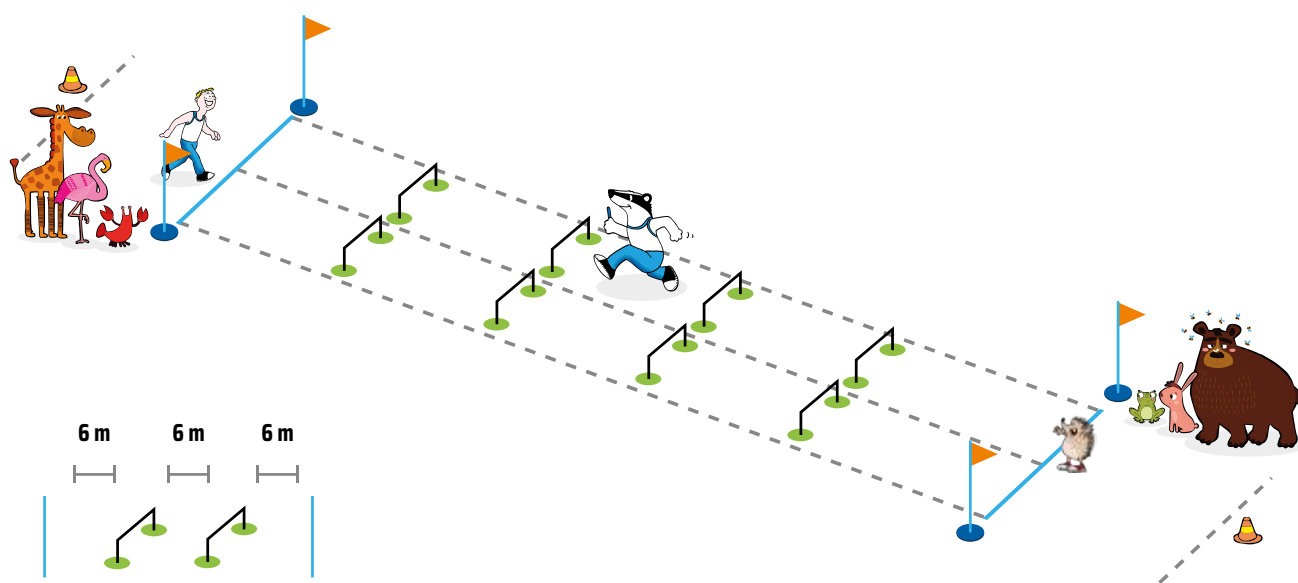
Jokaisella joukkueella on 3 minuuttia aikaa ylittää niin monta estettä kuin mahdollista. Joukkue jaetaan puoliksi (paitsi alle 4 hengen ryhmät) ja puolet menevät 30 m päähän vastapäätä viereiselle radalle. Tarkista, että joukkueen edessä olevat aidat on asetettu oikein päin juoksusuuntaan nähden niin, että ne kaatuvat, jos niihin osuu. Ensimmäinen juoksija juoksee aidat yhdellä radalla ja läpsäyttää/ojentaa kapulan, jolla lähettää toisen juoksijan matkaan, joka juoksee takaisin rinnakkaisen radan aitojen yli läpsäyttää/ojentaa kapulan taas seuraavalle matkaan. Jatketaan viestiä niin edelleen, kunnes 3 minuuttia täyttyy. Lasketaan ylitettyjen aitojen määrä ja keskiarvoa käytettäessä jaetaan se joukkueen jäsenten määrällä.

Mikäli aita kaatuu, valmentaja käy nopeasti nostamassa aidan. Jos aikaa on, niin joukkue voi kokeilla uudelleen. Jos kisa käytiin kahdella pisteellä ja kaikki joukkueet ovat nyt samaan aikaan sukkulaviestissä, muut kannustavat, kun yksi joukkue juoksee.

Aitojen väli noin 6 m ja etäisyys lähtöviivasta myös 6 m. Aitakorkeus noin 40 cm.

Pisteytys:

Jokaisesta ylitetystä aidasta tulee 1 piste. Aidan kaatamisesta ei tule miinus pisteitä, mutta kaadetun aidan ylitystä ei lasketa pisteisiin.



LOPETUS: Loppuleikki

Aika: 10 min

Lasketaan joukkueiden eri lajipisteiden pisteet yhteen, annetaan kaikille aplodit ja voittanut joukkue saa päättää loppuleikin.

NESTLÉ 
YLEISURHEILUKOULU



www.yleisurheilu.fi