

Vuokatti yläkouluikäisten alueleiritys 3.-5.2.2023

03.02.2023 klo 15:30

300 PK oma
2x
2x75 PK vedot lät vu/su
3x50 PK/VK pot ru
100 PK oma
6x100 PK/VK ui sku
200 PK oma
2x
3x50 PK/VK ui pu/su (25pu+25su)
3x100 PK/VK ui sku
3x150 PK/VK ui vu
1x50 PK oma
4x25 Nop ui sku räp
1x50 PK oma
4x
1x75 PK ui oma (yhteen menoon 100m)
1x25 PK->MK ui sku (kiihdytä 25 sisällä)
300 PK oma

04.02.2023 klo 08:00

350 PK oma @ 07:00
6x25 Tekn pu räp (asento, potku) @ 01:15
2x
1x100 PK ui sku/oma (yhteen menoon 125m) @ 01:45
1x25 PK->MK ui vu (kiihd 25 sisällä) (yhteen menoon 125m) @ 00:30
150 PK oma
4x
3x50 PK/VK ui vu @ 00:50
1x100 PK/VK ui vu @ 01:40

2x50 PK/VK ui vu @ 00:50
1x100 VK ui vu @ 01:40

2x50 PK/VK ui sku @ 00:55
1x100 PK/VK ui sku @ 01:45

1x100 PK oma @ 02:00
1x
1x400 PK vedot lät sku (100m, 200m tai 400m sku)
1x400 PK pot oma räp
1x400 PK ui oma räp

04.02.2023 klo 16:00

300 PK oma
2x
1x100 PK ui sku
2x50 PK->MK ui oma

1x100 PK ui uks
2x25 Nop ui oma
150 PK oma
4x175 PK/VK vedot lät sku/oma (100sku+25vu+50oma/100uks/25oma+50vu)
100 PK oma
2x
4x50 PK/VK ui sku (100m sku)
1x100 PK/VK pot oma
250 PK oma
8x25 Nop ui sku (2/laji) @ 00:45
100 PK oma
6x25 Nop ui oma (pinnasta ilman ponnistusta) @ 00:50
150 PK oma
4x25 Nop ui sku (n 5sek max pot -> käännös -> n 10m max) @ 00:50
250 PK oma
4x
1x50 Nop ui sku räp
1x50 PK pot oma räp
1x50 Nop ui sku räp
1x50 PK pot oma räp
400 PK

05.02.2023 klo 08:00

1000 PK oma (sisällytä potkuja, uintia, käsivetoja jne)
4x
3x50 PK/VK pot oma @ 01:10
1x100 PK/VK vedot lät vu @ 01:45
8x50 PK->MK ui vu (kiihdytä 50 sisällä)
200 PK oma
2x25 ajalla vu startilla
300 PK oma
Pudotussarja
400 – 800 PK oma

Kuivaharjoitukset

03.02.2023 klo 14:00

Rope Skipping – hyppynarutuokio
Kuivaharjoitus 1 pe iltapäivä; teemalla ryhmäytyminen, koordinaatio, liikkuvuus
Jaana Kari, Pohjoinen alue
Ideoita videolta: <https://www.youtube.com/watch?v=LCBK1UFGIHA&t=475s>

Alkuleikki: ketjuhippa 10 min

Hyppynarusetti, noin 30 s /hyppytapa

- Single rope – yksi hyppy välihyppyllä ja ilman,
- Slalom rope – slalomhyppy
- Bell -hyppy – eteen ja taakse
- Haara – perus -hyppy, myös niin, että naurua pyöritetään vartalon sivulla
- Hiihtohyppy

- Juoksu etuperin
 - Juoksu takaperin
 - Polvennostohyppy
 - Varsahyppy
 - Laukkaohyppy eteen
- Parihyppy – kaveri pyörittää sivussa, vauhdista sisäänmeno
Parihyppy vierekkäin, molemmat hyppää
Parihyppy – hyppääjät peräkkäin, vauhdista sisäänmeno
Yhteishyppy samaan tahtiin.

LONG ROPE

- Läpi juoksu – 1 – 2 – 4 – 6
- Kujanjuoksu – monta pitkä naura juostaan läpi peräkkäin
- Pitkän narun hyppely – sisään ja ulos tietyssä tahdissa
- Kiivaat ja ilmapallot
- Pitkä hyppynaru + koripallon pomputus

Avaavat harjoitteet – hyppynarua käytetään kuten jumppakeppiä
yhdenjalankyykky + kädet ylös taakse venyttäen
valakyykky
seisten käsien ojennukset ylös ja taakse ja alas jakoihin taivuttaen
edellinen kiertäen niin, että myös kyljet venyvät
20 vatsalihasta niin, että hyppynaru pujotetaan jalkojen alle ja takaisin, liike alkaa selinmakuulta kädet
ojennettuina pään yläpuolelle.
20 selkäliahasta päinmakuulla, hyppynaru kuljetetaan suorilla käsillä eteen ja selän päälle
Matolla vartalon keräliike taakse ja istumaan nousun jälkeen venytys haaraistuntaan.
Hartioiden kierto kädet ojennettuina

Pienryhmät 3 uimaria, keksivät jokainen yhden venytys/voimaharjoitusliikkeen.

04.02.2023 klo 10:30

Kuivaharjoitus 2: teemana hyppääminen, kehonhallinta sekä liikehallintakyvyt: rytmikyky, suuntautumiskyky, yhdistelykyky, reaktiokyky. Lisäksi dynaamista liikkuvuutta
La-aamupäivä
Pohjoinen alue
Jaana Kari

Alkuleikki: kissa ja hiiri -hippa, nimileikki-pallolla

Lämmittely: liikutaan noin 8 m matka liikettä ylläpitäen

1. jalannostokäynti
2. yhdenjalankyykkykäynti
3. ed. yhdistelmä
4. x-hyppy
5. x-hyppy kädet ja jalat eri tahtiin
6. x-hyppy, jalat liikkuvat yhteen auki, kädet alas, keskelle ja ylös ja takaisin.
7. x-hyppy kädet edessä vuorotahtiin ylös ja alas
8. Chaplin hyppy, kädet ja jalat samaan suuntaan
9. Chaplin hyppy, kädet ja jalat eri suuntiin
10. keräkuperkeikka
11. keräkuperkeikka jännehyppy
12. polvennostohyppy
13. polvennosto hyppy sivuttain – molemmat suunnat

14. polvennosto sivuttain takaa tuleva jalka eteen ja taakse ristiin
15. 360 astetta ympäri hyppy
16. x-hyppy- kerähyppy- 360 astetta hyppy- sarjana
17. tasahyppy eteen
18. tasahyppy eteen 2x, tasahyppy taakse 1x

Välihaaste: kuperkeikka vaaka –sarjana

Pistetyöskentely: hyppäämisen ja liikehallintakykyjen harjoittamista 4 erilaisella radalla

1. tasapaino, suuntautumiskyky -rata
2. Boxi-hyppy (ponnistusvoima)
3. aitahyppely (suuntautuminen, rytmikyky)
4. 5-loikka (rytmikyky, ponnistusvoima)

Liikkuvuusharjoitteet uimareiden ohjaamina (jokainen näyttää vuorollaan liikkeen)