

Urheilijan taidot: Kehonhallinta ja liikkuminen

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT

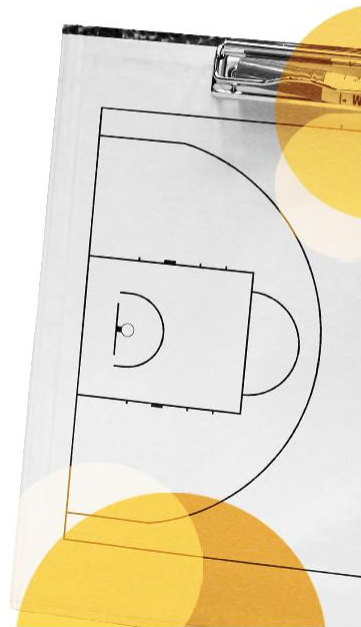


Kehonhallinta ja liikkuminen

Määrittelyä

KEHONHALLINTA

- Kehonhallinta eli motorinen kunto tarkoittaa **kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa**.
- Hyvässä kehonhallinnassa aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston toiminta näyttäytyy **sujuvina, tarkoituksenmukaisina ja turvallisina liikesuorituksina**.
- Kehonhallinnan osatekijöitä ovat **tasapaino, koordinaation, nopeus ja ketteryys**.

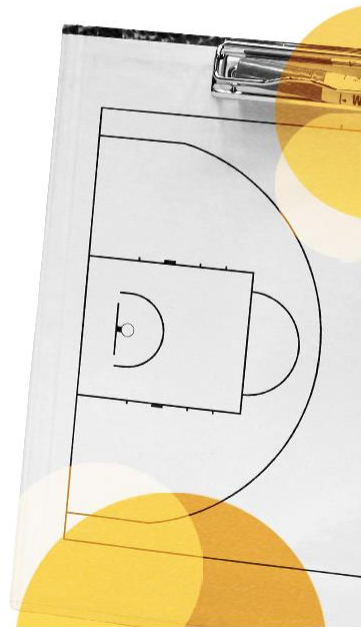


Kehonhallinta ja liikkuminen

Määrittelyä

LIKKUMINEN

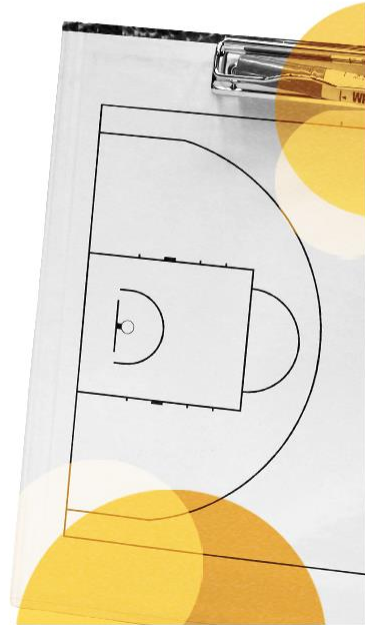
- Liikkumistaidot ovat yksi kolmesta motorisesta perustaidoista. Liikkumistaitojen avulla **kehoa liikutetaan paikasta toiseen**.
- Liikkumistaitojen kannalta tärkeitä ovat havainnot ja päätöksenteko. **Havainto ja siihen perustuva päätös mahdollistaa ihmisen liikkumisen, ja liikkuminen puolestaan mahdollistaa uudet havainnot.**
- Monipuolisilla liikkumistaitoja kehittäväillä harjoitteilla saadaan kehitettyä **voimaa, nopeutta, kestävyyttä, liikkuvuutta, ketteryyttä ja kehonhallintaa.**



Kehonhallinta ja liikkuminen

Osana alkulämmittelyä

- Jokaiseen yksittäiseen harjoitukseen tulisi sisällyttää kehonhallintaa ja liikkumista kehittäviä harjoitteita.
- Harjoitteita tulisi tehdä niin **lattia- kuin pystytasossa, ja kaikki liikkeen suunnat huomioiden.**
- Harjoitteisiin on hyvä saada **vaihtelevuutta ja luovuutta.** Näin saadaan uusia harjoitusärsykeitä ja paljon erilaisia liikemalleja. **Vaihtele olosuhteita, tarkkuusvaatimuksia ja suoritusnopeutta sekä yhdistele eri liiketapoja.**
- Tämä onnistuu helposti esimerkiksi alkulämmittelyiden yhteydessä.



Kehonhallinta ja liikkuminen

Voiman polku

