

Urheilijan taidot ja ominaisuudet:

Liikkuvuus

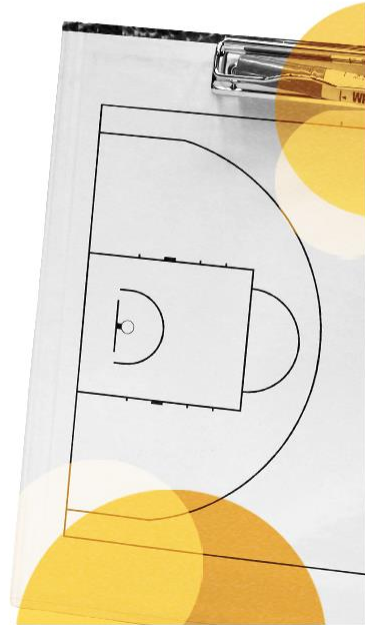
1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Liikkuvuus

Liikkuvuutta pitää harjoitella

- Liikkuvuus on **kyky käyttää niveliä ja lihaksia niiden koko liikelajudella** niin, että toiminnallinen ketju pysyy tukevana.
- Usein **passiivinen liikkuvuus on suurempaa kuin toiminnallinen liikkuvuus.** Ihannetilanteessa ne ovat samalla tasolla.
- **Toiminnallisessa liikkuvuudessa oleellista on toiminnallisen ketjun tukevana pysyminen.**
- **Lihastasapaino koostuu ryhdistä, kehonhallinnasta ja lihasten sopivasta suhteellisesta voimatasosta.**
- Lihastasapainoa voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta: **päävaikuttajan ja vastavaikuttajan, oikean ja vasemman puolen sekä pinnallisten ja syvien lihasten välillä.**

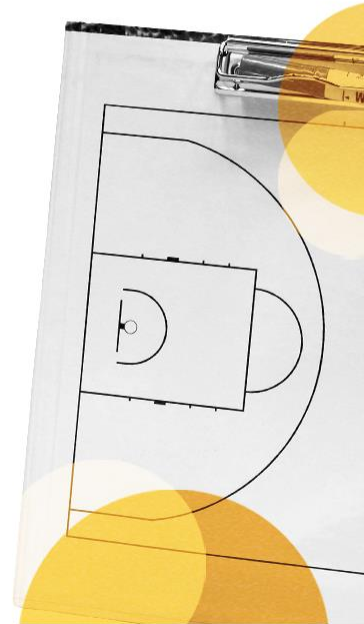


Liikkuvuus

Liikkuva – Tukeva -ajattelu

TULSIKO NIVELEN OLLA LIIKKUVA VAI TUKEVA?

nilkka	liikkuva
polvi	tukeva
lonkka	liikkuva
lanneranka	tukeva
rintaranka	liikkuva
lapaluu	tukeva
olkapää	liikkuva
kyynärpää	tukeva
ranne	liikkuva
kaularanka (alaosa)	tukeva
kaularanka (yläosa)	liikkuva



Liikkuvuus

Huoltavat harjoitusmenetelmät

VOIMAN POLKU

