

Urheilijan taidot: Kehonhallinta ja liikkuminen

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Kehonhallinta ja liikkuminen

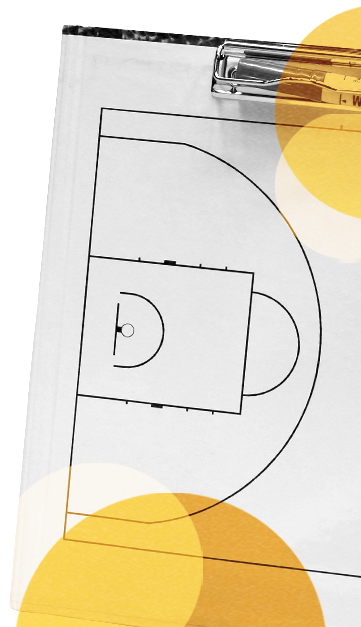
Määrittelyä

KEHONHALLINTA

KEHONHALLINTA ELI MOTORINEN KUNTO TARKOITTA **KEHON ASENTOJEN JA LIIKKEIDEN HALLINTAA.**

HYVÄSSÄ KEHONHALLINNASSA AISTITOIMINTOJEN, HERMOSTON JA LIHAKSISTON TOIMINTA NÄYTTÄYTY **SUJUVINA, TARKOITUKSEN MUKAISINA JA TURVALLISINA LIIKESUORITUKSINA.**

KEHONHALLINNAN OSATEKIJÖITÄ OVAT **TASAPAINO, KOORDINAATION, NOPEUS JA KETTERYYS.**



Kehonhallinta ja liikkuminen

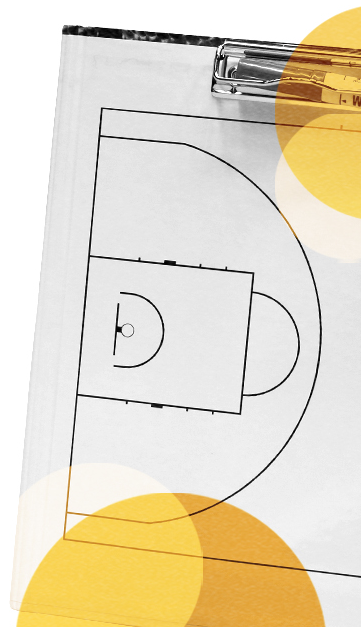
Määrittelyä

LIKKUMINEN

LIKKUMISTAIKOT OVAT YKSI KOLMESTA MOTORISESTA PERUSTAIKOSTA. LIKKUMISTAIKOT AVULLA **KEHOA LIKKUTETAAN PAIKASTA TOISEEN.**

LIKKUMISTAIKOT KANNALTA TÄRKEITÄ OVAT HAVAINNOT JA PÄÄTÖKSEN TEOT. **HAVAINTO JA SIIHEN PERUSTUVA PÄÄTÖS MAHDOLLISTAA IHMISEN LIKKUMISEN JA LIKKUMINEN PUOLESTAAN MAHDOLLISTAA UUDET HAVAINNOT.**

MONIPUOLISILLA LIKKUMISTAIKOT KEHITTÄVILLÄ HARJOITTEILLA SAADAAN KEHITETTYÄ **VOIMAA, NOPEUTTA, KESTÄVYYTTÄ, LIKKUVUUTTA, KETTERYYTTÄ JA KEHONHALLINTAA.**



Kehonhallinta ja liikkuminen

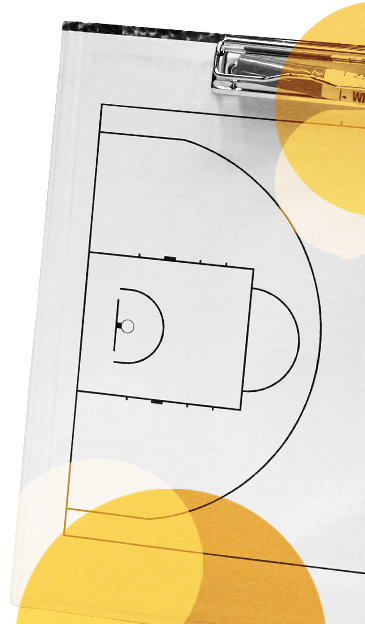
Osana alkulämmittelyä

JOKAISEEN YKSITTÄISEEN HARJOITUKSEEN TULISI SISÄLlyTTÄÄ KEHONHALLINTAA JA LIIKKUMISTA KEHITTÄVIÄ HARJOITTEITA.

HARJOITTEITA TULISI TEHDÄ NIIN LATTIA- KUIN PYSTYTAOSSA, JA KAIKKI LIIKKEEN SUUNNAT HUOMIOIDEN.

HARJOITTEISIIN ON HYVÄ SAADA VAIHTELEVVUUTTA JA LUOVUUTTA. NÄIN SAADAAN UUSIA HARJOITUSÄRSYKKEITÄ JA PALJON ERILAISIA LIIKEMALLEJA. VAIHTELE OLOSUHTEITA, TARKKUUSVAATIMUKSIA JA SUORITUSNOPEUTTA SEKÄ YHDISTELE ERI LIIKETAPOJA.

TÄMÄ ONNISTUU HELPOSTI ESIMERKIKSI ALKULÄMMITTELYIDEN YHTEYDESSÄ.



Kehonhallinta ja liikkuminen

Voiman polku

