

# Harjoitettavuuskartoitus

## VAUHDITON PITUUSHYPPY

Testillä mitataan alaraajojen maksimaalista ja räjähtävää voimantuottoa

Testiohje: Lähtöasennossa seistään paikallaan kapeassa haara-asennossa jalat rinnakkain, varpaat ponnistusviivan takana. Ponnistusasento otetaan koukistamalla polvia ja vieden samanaikaisesti kädet taakse. Ponnistusasennosta heilautetaan kädet voimakkaasti eteen ja hypätään samanaikaisesti tasajaloin mahdollisimman pitkälle. Alastulossa liike pysäytetään tasajaloin jarruttaen, polvia joustavasti koukistamalla.

Testiarviointi: Tulos mitataan senttimetrin tarkkuudella ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan alustaa, johon takimmaisen jalan kantapää osuu.

## ETUNOJAPUNNERRUS

Testillä mitataan hartioiden ja käsien lihasten työntävää voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien lihasten staattista kestävyyttä

Testiohje: Testattava asettuu päinmakuulle, peukalot hartioiden leveydellä ja tasolla, muut sormet eteenpäin. Lähtöasennossa kädet ovat suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, varpaat ja kämmenet tukipisteinä. Lähtöasennosta vartalo lasketaan jännitettynä ala-asentoon siten, että kädet ovat n. 90 asteen kulmassa, punnerrus suoritetaan merkistä 5s välein.

Testiarviointi: Tulos on maksimitoistomäärä. Kun testattava saavuttaa vihreän rajan (36 krt), testi lopetetaan.

## VALAKYYKKY

Testillä mitataan henkilön liikkuvuutta ja hallintaa niin olkanivelen, lonkan kuin nilkan osalta

Testiohje: Testattava asettuu noin lantion levyiseen haara-asentoon, jalkaterät saavat kiertyä ulos, mikäli asento on näin luonnollisempi testattavalle. Keppi laitetaan pään päälle (kiinni päähän) ja asetetaan 90° kulma kyynärpäihin, jonka jälkeen suoristetaan kädet. Tehdään rauhallisesti syväkyykky pohjaan asti.

Testiarviointi: Suoritus arvioidaan laatuksiteerein 1-5 alla olevan taulukon mukaisin kriteerein.



Valakyykky	Pisteet
Syväkyykky onnistuu. Kantapää pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Keppi pysyy sivulta katsottuna suoraan jalkaterien yläpuolella. Selän perusasento pysyy muuttumattomana: alaselässä säilyy pieni luonnollinen notko ja yläselässä hyvä ryhti.	5
Syväkyykky onnistuu. Kantapää pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Keppi pysyy sivulta katsottuna suoraan jalkaterien yläpuolella. Selän perusasento ei pysy koko suorituksen ajan.	4
Syväkyykky onnistuu. Kantapää pysyvät kiinni alustassa ja polvet osoittavat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Sivusta katsottuna käsien linjausta ei kyetä enää pitämään jalkaterien yläpuolella. Selän perusasento ei pysy koko suorituksen ajan. Tosin sanoen, asento kaatuu liikaa eteenpäin.	3
Syväkyykky on vajaa tai alas mentäessä kantapää eivät pysy kiinni alustassa. Sivusta katsottuna käsien linjauksissa on puutteita. Selän linjauksissa on puutteita.	2
Syväkyykky on vajaa ja liikehallinta on hyvin puutteellinen.	1

HUOM! Tulospaperin kohtaan muuta merkataan nilkan kääntyminen, pakaralihaksen vajaa toiminta ym.

## YHDEN JALAN KYKKY

Testillä mitataan nilkan, polven ja lantion liikkuvuutta ja hallintaa sekä näiden liikettä suhteessa toisiinsa

Testiohje: Testi suoritetaan korokkeen päältä, niin että on mahdollista tehdä syväkyykky yhdellä jalalla vapaan jalan roikkuessa vapaana sivussa. Kädet ojentuvat suorana eteen. Testi tehdään molemmilla jaloilla. Tehdään rauhallisesti syväkyykky yhdellä jalalla ihan pohjaan asti.

Testiarviointi: Suoritus arvioidaan laatukriteerein 1-5 alla olevan taulukon mukaisin kriteerein.

Yhden jalan kyykky	Pisteet
Syväkyykky onnistuu, voimataso riittävä. Kantapää pysyy kiinni alustassa ja polvi osoittaa varpaiden kanssa samaan suuntaan. Selän perusasento pysyy muuttumattomana: alaselässä säilyy pieni luonnollinen notko ja yläselässä hyvä ryhti.	5
Syväkyykky onnistuu, voimataso riittävä. Kantapää pysyy kiinni alustassa ja polvi osoittaa varpaiden kanssa samaan suuntaan. Selän perusasento asento säilyy, mutta alaselkä pyöristyy ala-asennossa.	4
Syväkyykky onnistuu, voimataso riittävä. Kantapää pysyy kiinni alustassa. Selän perusasento ei pysy koko suorituksen ajan, asento "kaatuu" eteenpäin. Selän linjauksessa on muitakin puutteita.	3
Syväkyykky on vajaa tai alas mentäessä kantapää eivät pysy kiinni alustassa. Voimataso on puutteellinen syvään kyykkyy. Selän linjauksissa on puutteita.	2
Syväkyykky on vajaa ja liikehallinta on hyvin puutteellinen.	1



## **KULMAVETO**

Testillä mitataan hartioiden ja käsien lihasten vetävää voimaa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien lihasten staattista kestävyyttä

Testiohje: Tangon korkeus lattiatasosta 105cm. Testattava asettuu tangon alle ja ottaa tangosta kiinni omavalintaiselta leveydeltä myötäotteella. Lähtöasennossa kädet ovat suoriksi ojennettuina, vartalo suorana, kantapää tatialla tukipisteenä. Lähtöasennosta vartalo vedetään jännitettynä yläasentoon, niin että rinta koskettaa tankoa.

Testiarviointi: Tulos on maksimitoistomäärä. Kun testattava saavuttaa vihreän rajan, testi lopetetaan.

## **NILKAN LIIKKUVUUS**

Testillä mitataan nilkan liikkuvuutta

Testiohje: Testi suoritetaan ilman kenkiä. Jalka asetetaan noin 10 cm päähän seinästä. Polvea painetaan seinää vasten niin, että kantapää pysyy maassa. Polven liike pidetään suorana eteenpäin varpaiden yli ja kantapää tukevasti maassa. Jos polvi koskettaa seinää, jalkaa viedään kauemmas seinästä. Jos testattava ei kykene koskettamaan seinää polvelle, viedään jalkaa lähemmäs seinää.

Testiarviointi: Varpaiden etäisyys seinästä senttimetreinä; maksimietäisyys niin että kantapää pysyy tukevasti maassa.

## **LONKAN KOUKISTAJA (Thomas test)**

Testillä mitataan lonkan koukistajan liikkuvuutta. Samalla nähdään etureiden ja reiden loitontajan jäykkyys

Testiohje: Testi suoritetaan korkean korokkeen reunalta selinmakuulla. Testattava menee selinmakuulle korokkeen reunalle niin, että jalat roikkuvat vapaasti pöydän ulkopuolella. Testattava tarttuu toisesta jalasta kiinni ja vetää sen kohti rintakehää. Veto aiheuttaa lonkkanivelen koukistuksen, joka edelleen kääntää lantion taaksepäin. Lonkkaniveltä koukistetaan niin pitkälle, että koko alaselkä on kiinteästi kiinni alustassa (testaava varmistaa, että alaselkä on kiinni alustassa). Vapaa jalka annetaan roikkua vapaasti korokkeen ulkopuolella.

Testiarviointi: Arviointi tapahtuu kriteerein

Vihreä (3) = Testattavan reisi on vaakasuoran linjan alapuolella

Keltainen (2) = Testattavan reisi on vaakasuorassa

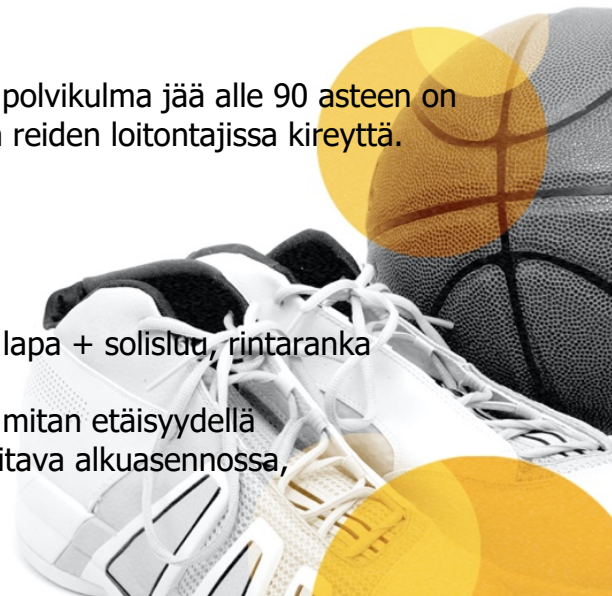
Punainen (1) = Testattavan reisi jää vaakatason yläpuolelle

**HUOMIOITAVAA:** Jalan vapaasti roikkuessa: Jos testattavan polvikulma jää alle 90 asteen on etureidessä kireyttä. Jos jalan vapaa linjaus ajaa ulospäin on reiden loitontajissa kireyttä.

## **OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS**

Testillä mitataan koko hartiarenkaan liikkuvuutta; Olkanivel, lapa + solisluu, rintaranka

Testiohje: Testattava asettuu seinää vasten, jalat noin jalan mitan etäisyydellä seinästä. Nostetaan kädet sivuille suoraan kulmaan. Huomioitava alkuasennossa,



että selkäranka, kyynärpäät, ja ranneselkä on kiinni seinässä. Nostetaan käsi suoraan ylöspäin huomioiden, että selkäranka, kyynärpäät ja ranneselkä pysyvät kiinni seinässä. Työnnetään käsiä ylöspäin kunnes testattava ei enää kykene pitämään selkärankaa, kyynärpäitä tai ranneselkää kiinni seinässä.

Testiarviointi: Arviointi tapahtuu laatukriteerein

Vihreä (3) = Testattava pystyy nostamaan kädet suoraksi asti

Keltainen (2) = Kädet nousevat ylöspäin muttei saavuta yläasentoa

Punainen (1) = Käsien liikkua ylöspäin, joko selkäranka, kyynärpää tai ranneselkä irtoaa seinästä

## TAKAREIDEN AKTIIVINEN LIIKKUVUUS

Testillä mitataan takareiden liikkuvuutta

Testiohje: Testattava asettuu selinmakuulle, polvitaieet lukkoon. Jalat ovat yhdessä, kädet vartalon vierellä. Nilkat viedään jäykkänä suoraan kulmaan niin, että varpaat osoittavat kohti kattoa. Tästä alkuasennosta jalka nostetaan ylös niin pitkälle kuin mahdollista. Pidetään nilkka alkuasennon mukaisessa asennossa ja polvitaieet lukossa. Testi suoritetaan molemmille jaloille.

Testiarviointi: Mitataan jalan liikkuma asteina kulmamittarin avulla

Vihreä = yli 90 astetta

Keltainen = jalan liikkuma 80-90 astetta

Punainen = Jalan liikkuma alle 80 astetta

## LEUANVETO

Testillä mitataan yläraajojen kestovoimaominaisuuksia

Testiohje: Riiputaan rekissä vasta tai myötäotteella, jalat suorana, kädet suorana, koukistetaan käsiä, kunnes leuka on rekin yläpuolella, lasketaan kädet suoriksi ja liike toistetaan yhtäjaksoisesti.

Testiarviointi: Tulos on maksimitoistomäärä. Kun testattava saavuttaa vihreän rajan (tytöt 8 krt ja pojat 15 krt), testi lopetetaan.

## RIIPUNTANOSTOT

Testiohje: Testattava roikkuu omavalintaisella leveydellä rekkatangossa, myötäotteella.

Kädet ovat luontaisesti suorassa, ei "lukossa". Sama jaloissa, eli ei koukussa, vaan luontainen pieni kulma sallittu. Liike pitää pysäyttää ala-asennossa.

Testaaja voi auttaa liikkeen pysäyttämisessä. Varpaat koskevat tankoa yläasennossa.

Testiarviointi: Tulos on maksimitoistomäärä. Kun testattava saavuttaa vihreän rajan (12 krt), testi lopetetaan.

## KESTÄVYYSTESTI

20 m viivajuoksulla eli piip-testillä mitataan kestävyttä ja liikkumistaitoja sekä voidaan arvioida epäsuorasti maksimaalista hapenottokykyä.





Testiohje: 20 m viivajuoksussa mitataan aikaa, jonka juoksija pystyy suorittamaan nauhalta toistetussa noin minuutin välein kiihtyvässä vauhdissa. Lähtömerkin jälkeen testattava juoksee 20 metrin päässä toisella puolella salia olevalle viivalle. Liikkeelle saa lähteä uudestaan vasta, kun seuraava äänimerkki soi. Näin jatketaan niin pitkään kuin testattava jaksaa. Juoksuvauhti kiihtyy minuutin välein. Alku on rauhallinen, mutta tarkoitus on yrittää pysyä vauhdissa mahdollisimman pitkään.

Testiarviointi: Arviointi tapahtuu juoksuajan perusteella.

