



LIKKUVUUSHARJOITTELUOPAS



Juha Airaksinen
Juhani Salminen
Jaakko Uhlbäck

Savonia-
ammattikorkeakoulu
2016

ALKUSANAT

Hyvä liikkuvuus on edellytys kaikelle urheilulle. Tämän vuoksi siihen tulisi kiinnittää huomiota jo urheilijan polun alkumetreilla. Oikeanlaisilla liikkuvuusharjoitteilla pystytään varmistamaan lapsen kasvua ja kehittymistä tunnistavaa harjoittelua. Liikkuvuutta tulisi myös ajatella terveyttä edistävänä vaikuttimena myöhempiä elinvuosia ajatellen, vaikka urheiluharrastus ei juniorivuosien jälkeen jatkuisikaan.

Tämä opas on tarkoitettu niille ohjaajille, jotka työskentelevät urheilijapolun alkuvaiheessa olevien lasten kanssa. Opas sisältää liikkuvuusharjoitteita, joilla on lapsen liikkuvuutta edistäviä ja ylläpitäviä vaikutuksia. Ilo ja innostus ovat lasten urheilussa edellytys lapsen motivaatiolle harrastaa. Ohjaajien rooli onkin avain asemassa laadukkaaseen harjoitustapahtuman aikaan saamisessa. Riittävä tietotaito ja kyky toimia lasten kanssa tekevät harjoitustapahtumasta turvallisen ja tarkoituksenmukaisen tukien lapsen intohimon syttymistä liikuntaharrastusta kohtaan.



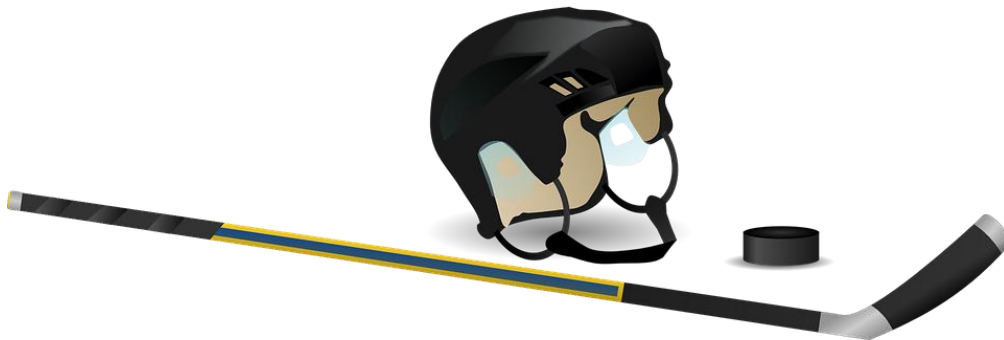
7-10 VUOTIAIDEN LIIKKUVUUS

- Nivelten liikelaajuudet määräytyvät suurelta osin perinnöllisesti luisten nivelpintojen, yksilöllisten sidekudosrakenteiden ja muiden anatomisten ominaisuuksien mukaan
- Harjoittelulla voidaan kuitenkin ylläpitää sekä parantaa liikkuvuusominaisuuksia
- Oikeanlainen liikkuvuusharjoittelu kasvun eri vaiheissa on lapsen kehitystä ja terveyttä tukevaa
- 7-10 vuotiailla liikkuvuuden kehittyminen voi vaihdella yksilöiden välillä suuresti
- Kyseisessä iässä liikkuvuus heikkenee etenkin isoissa nivelissä ja kireyteen taipuvaisia lihasryhmiä ovat pakaratan-, hartioiden ja lonkan lihakset sekä rintalihakset



LIKKUVUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

- Yksilöllinen anatomia (perintötekijät)
- Aktiiviset (lihakset) ja passiiviset (luut, nivelsiteet ja nivelkapselit, jänteet sekä sidekudoskalvot) sidekudosrakenteet
- Koordinatiiviset tekijät (vaikuttaja ja vastavaikuttaja lihasten välinen yhteistyö, lihastasapaino)
- Hermostolliset tekijät (refleksitoiminta, suojamekanismit)
- Ympäristötekijät (lämpötila, vuorokauden aika)
- Kipu



AKTIIVISEN LIIKKUVUUSHARJOITTELUN HYÖTYJÄ

- Liikkuvuuden lisäksi kehittää myös muita lapselle tärkeitä motorisia ominaisuuksia (koordinaatiokyky, tasapaino ja voima)
- Liikkeen hallinnan oppiminen (liikehallintakyvyt, esimerkiksi yhdistely- ja reaktiokyky)
- Mahdollistaa oikean lajitekniikan oppimisen (esimerkiksi oikeaoppinen luisteluasento ja optimaalinen potku)
- Loukkaantumisriskin pienentyminen ja voimantuottokyvyn lisääntyminen (alkuverryttely)
- Harjoitteet lapsille mielekkäämpiä, koska niitä voi soveltaa esimerkiksi leikkien ja pelien yhteyteen
- Kuormituksen sietokyky paranee
- Ehkäisee lihasepätasapainon syntyä

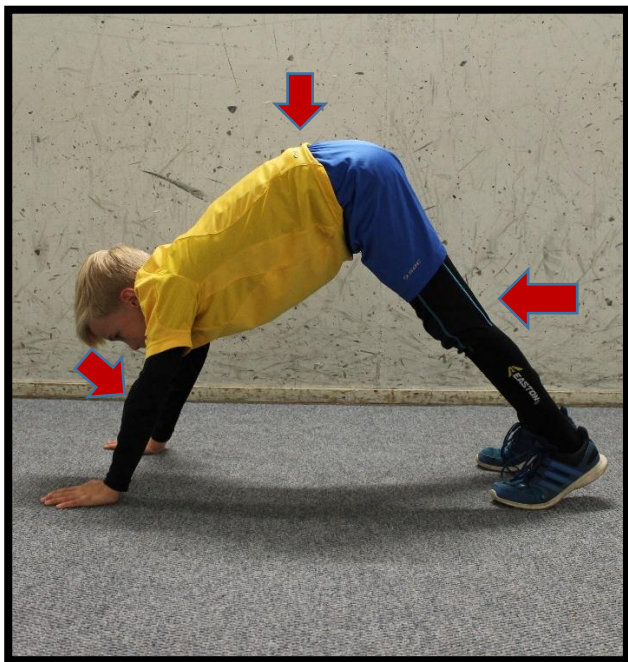


OPPAAN KÄYTÖSSÄ HUOMIOITAVAT ASIAT

- Hyvä lämmittely ennen varsinaisia liikkuvuusharjoitteita
- Liikkuvuusharjoitteet tehdään rauhallisesti joko jatkuvana tai hetkellisen pysähdyksen kautta
- Oikeat suoritustekniikat (ohjaajien rooli, virheisiin välittömästi puuttuminen ja niiden korjaaminen)
- Harjoitteiden soveltaminen tason mukaan
- Säännöllisyys (liikkuvuutta ei voi venyttellä varastoon)
- Lasten motivaatio harjoitteiden suorittamiseen (ohjaajien rooli, kannustaminen, palautteen antaminen ja lasten mielipiteiden huomioiminen)
- Lapsella lupa kokea sekä onnistumisia että epäonnistumisia ja hänen täytyy tuntea kuuluvansa joukkueeseen



KARHUKÄVELY



SUORITUS:

- Hartioiden levyinen asento käsillä ja jaloilla
- Kävele karhumaisesti jalkojen ja käsien asento mahdollisimman suorana kuvan mukaisessa asennossa
- Tee harjoitetta kerrallaan noin 10-30s, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Takareidet
- Pakarat
- Pohkeet
- Olkapäät

HUOMIOT:

- Polvet ja kädet suorana, mutta **ei yliojennettuina**
- Pieni koukistus polvi- ja kyynärnivelissä
- Keskivartalo tiukkana

SOVELTAMINEN:

- Karhukäsipallo
- Karhupalloviesti
- Karhupallosyöttely

RAPU/HÄMÄHÄKKIKÄVELY



SUORITUS:

- Kävele käsiesi ja jalkojesi varassa kasvot eteenpäin, takapuoli ilmassa
- Tee harjoitetta kerrallaan noin 10-30s, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Olkapäät
- Etureidet

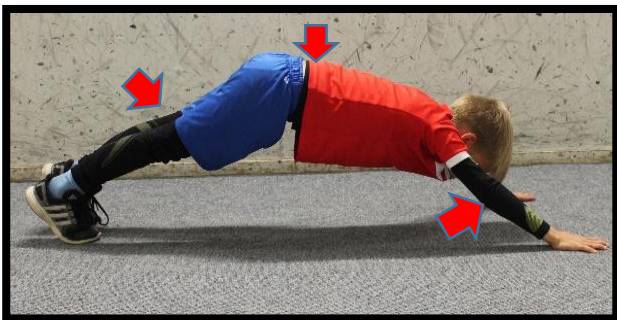
HUOMIOT:

- Hartioiden levyinen asento käsissä ja jaloissa
- Pyri säilyttämään polven linjaus varpaiden suuntaisena
- Keskivartalo tiukkana
- Kyynärnivelistä **ei saa** tapahtua yliojentautumista
- Polvet **eivät saa** taittua liikaa sisäänpäin

SOVELTAMINEN:

- Rapujalkapallo
- Syöttelyt pallolla
- Kuljetukset pallolla jaloilla tai pallo sylissä, esim. viesti
- Nostamalla lantiota ylemmäksi liike vaikeutuu ja kohdistuu enemmän myös etureisiin

MITTARIMATO



SUORITUS:

- Lähde kävelemään käsillä eteenpäin niin pitkälle kuin vartalon hallinta sallii ja palauta asento päkiäkävelyllä jalat suorana lähtöasentoon
- Tee harjoitetta kerrallaan noin 10 toistoa, 2-3 sarjaa

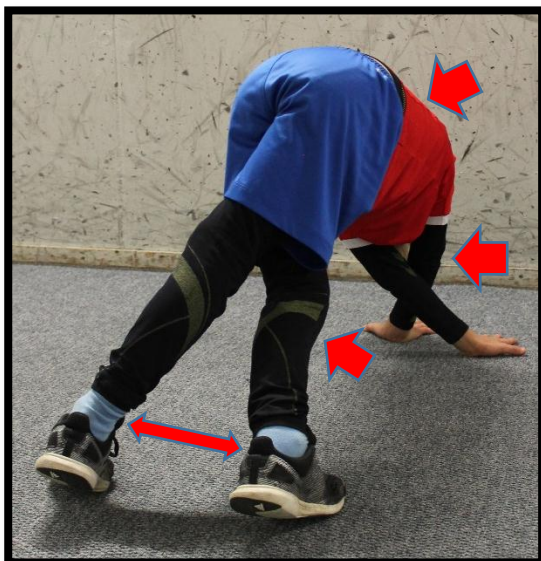
VAIKUTUS:

- Olkanivelet
- Takareidet
- Pakarat
- Alaselkä

HUOMIOT:

- Hyvä vartalon jännitys koko liikkeen ajan
- Jalat suorana päkiäkävelyn ajan
- **Älä anna** alaselän mennä notkolle
- **Älä anna** kyynärnivojen yliojentua

KARHUNKÄYNTI RISTIIN



SUORITUS:

- Lähtöasento sama kuin karhukävelyssä, mutta kävely tapahtuu sivuittain käsien ja jalkojen ristiliikkeellä
- Ristiin menevä käsi ja jalka kulkevat aina sisäkautta
- Tee harjoitetta noin 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Lonkkanivelen loitontajat
- Pakarat
- Takareidet
- Pohkeet
- Olkanivelet
- Hartiaseutu
- Alaselkä

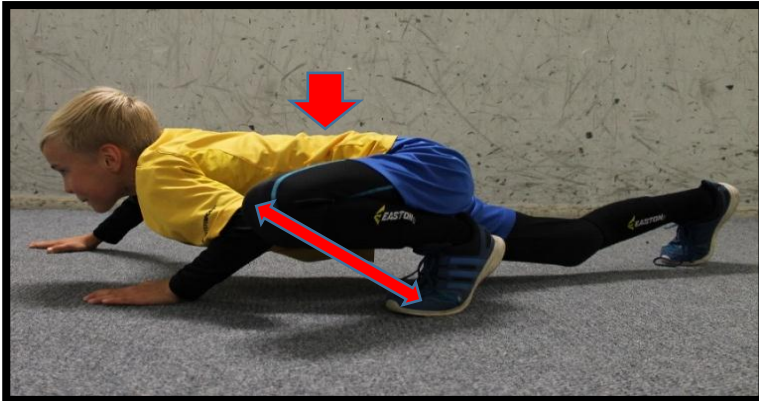
HUOMIOT:

- Pyri astumaan ristiin aina mahdollisimman pitkälle pitäen liikkuva raaja mahdollisimman suorana
- Pidä keskivartalossa hyvä jännitys
- Älä anna kyynärnivekten yliojentua

SOVELTAMINEN:

- Jos käsien ja jalkojen yhteistyö vielä haastavaa, voi tehdä vain jalkojen ristiaskelleella ympyrää käsien varassa

LISKO



SUORITUS:

- Etene rauhallisesti mahdollisimman matalana, vartalo ei kosketa maata
- Saman puolen polvi ja kyynärpää koskettavat aina toisiaan
- Tee harjoitetta kerrallaan noin 10-30s, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Lonkan lähentäjät
- Nilkkanivelten liikkuvuus
- Pakarat
- Lonkankoukistajat
- Olkanivelet

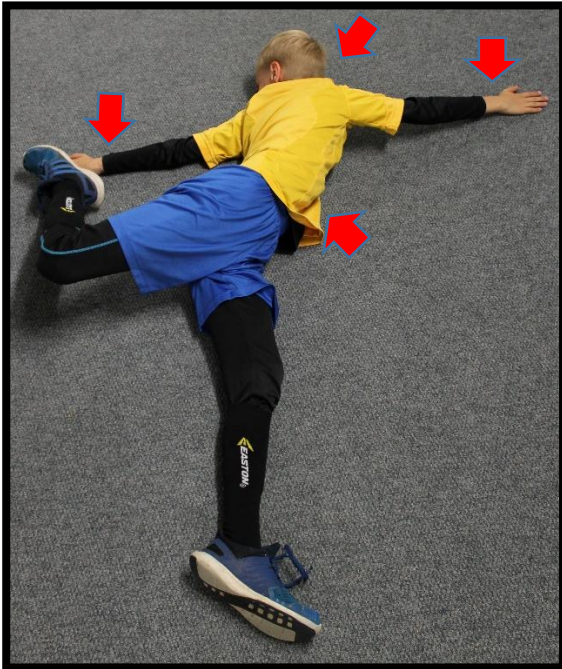
HUOMIOT:

- Selkä suorana, keskivartalossa hyvä jännitys koko ajan
- Polven linjaus askeleen suuntaisesti

SOVELTAMINEN:

- Pallon työntäminen päällä (pakottaa pysymään asennossa)
- Askellus taaksepäin
- Jos onnistuu hyvin, voi mukaan ottaa hyppely-variaatiot

SKORPIONI



SUORITUS:

- T-asento päinmakuulla
- Lähde viemään vastakkaista jalkaa kuvan mukaisesti kohti vastakkaista kättä kiertäen lantiota
- Rinta ja kädet pysyvät maassa koko liikkeen ajan pään seuratessa liikettä kurotuksen puolelle
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli

VAIKUTUS:

- Olkanivelet
- Rintalihakset
- Lonkankoukistajat
- Etureidet
- Lantio
- Vatsalihakset

HUOMIOT:

- Rinta ja kädet pysyvät maassa
- Liike tulee tehdä rauhallisesti ja hallitusti
- Keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan
- Katse seuraa liikettä

JALAN KAAATO



SUORITUS:

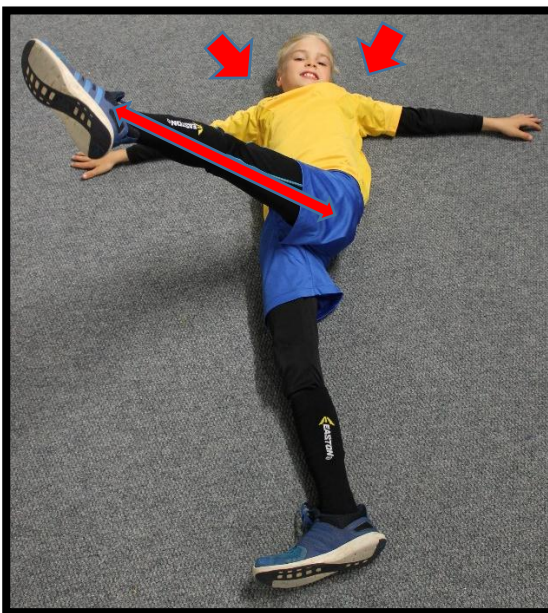
- T-asento selinmakuulla
- Nosta jalka suorana ylös
- Lähde kaatamaan jalkaa sivulle pitäen yläselkä ja kädet maassa
- Palaa lähtöasentoon ja vaihda jalkaa
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

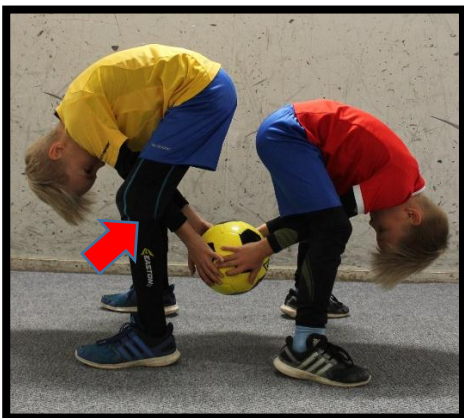
- Takareidet
- Pakarat
- Lonkan loitontajat
- Lantio

HUOMIOT:

- Yläselkä ja kädet pysyvät maassa koko liikkeen ajan
- Liike tulee suorittaa rauhallisesti ja hallitusti
- Jalka kaatuu suoraan sivulle
- Pidä jalka suorana koko liikkeen ajan



PALLORALLI



SUORITUS:

- Selät vastakkain haara-asennossa seisten
- Ojenna pallo yläkautta ja ota vastaan alakautta
- Vartalo suorana yläasennossa ja jalat suorana ala-asennossa
- Vaihda välillä roolit
- Tee harjoitetta noin 10 toistoa / suunta, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Vatsalihakset
- Olkanivelet
- Takareidet
- Pakarat
- Selkä

HUOMIOT:

- Kurota vartalo mahdollisimman pitkäksi yläkautta palloa antaessa
- Jalat mahdollisimman suorana alakautta antaessa
- **Älä anna** polvien yliojentua
- Tee liike rauhallisesti ja hallitusti
- Vartalo ei kierry yläasennossa
- Mahdollisimman samanmittaiset parit helpottavat liikkeen suorittamista

PALLORALLI KIERTÄEN



SUORITUS:

- Hartioiden levyinen haara-asento selät vastakkain
- Ojenna pallo kahdella kädellä sivukautta vartaloa kiertäen
- Ota vastaan toiselta puolelta
- Vaihda välillä kiertosuuntaa
- Tee harjoitetta 10 toistoa / suunta, 2-3 sarjaa

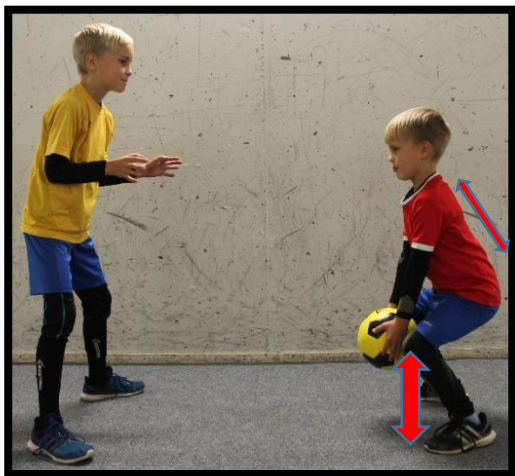
VAIKUTUS:

- Selkärangan kiertäjät
- Yläselkä
- Keskivartalo

HUOMIOT:

- Kierto tapahtuu ylävartalolla
- Jalkapohjien pysyttävä tukevasti maassa
- Varpaat, polvet ja lantio pyrittävä pitämään suunnattuina suoraan eteenpäin
- Kierto ei saa tapahtua polvia notkistamalla ja kiertämällä
- Ojenna ja vastaanota pallo kahdella kädellä liikkeen tehostamiseksi

KYYKKYKOPITTELU



SUORITUS:

- Kyykisty niin, että pallo kulkee polvien välistä käsien ja selän pysyessä suorana
- Lantiossa pieni kallistus eteenpäin
- Nouse rauhallisesti ylös ja heitä samalla pallo parille hallitusti
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa, 2-3 sarjaa

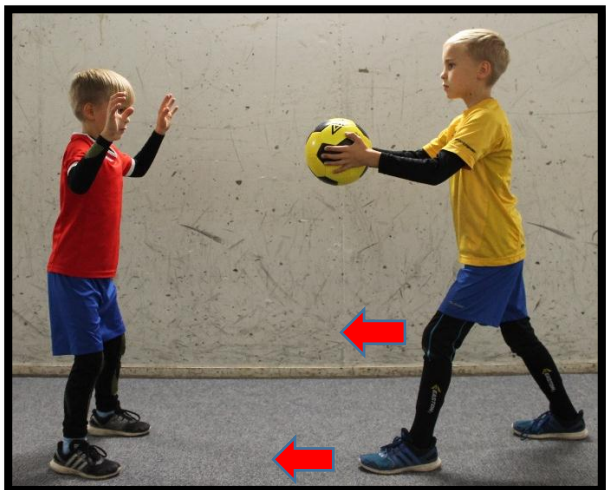
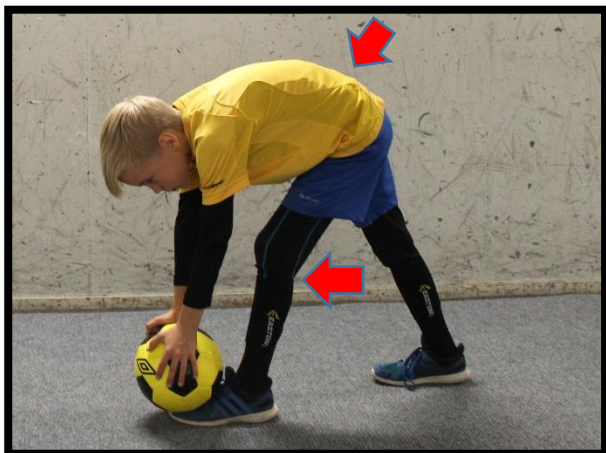
VAIKUTUS:

- Nilkat
- Lantio
- Lonkat

HUOMIOT:

- Polvet **eivät saa** ylittää varvaslinjaa
- Keskivartalossa jännitys koko liikkeen ajan
- Selkä pysyy suorana lantion kallistuessa eteenpäin
- Kantapääät pysyvät maassa koko liikkeen ajan
- Polvet **eivät saa** taittua sisäänpäin (pallo polvien välissä auttaa tämän huomioimisessa)
- Polvet varpaiden suuntaisesti kyykkyyntä mennessä

PALLOLLA KUROTUS



SUORITUS:

- Ota askel eteen ja käytä palloa rauhallisesti jalkapöydän päällä
- Pidä polvet ja selkä suorana
- Nouse ylös ja samalla heitä pallo hallitusti kaverille
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Takareidet
- Pakarat

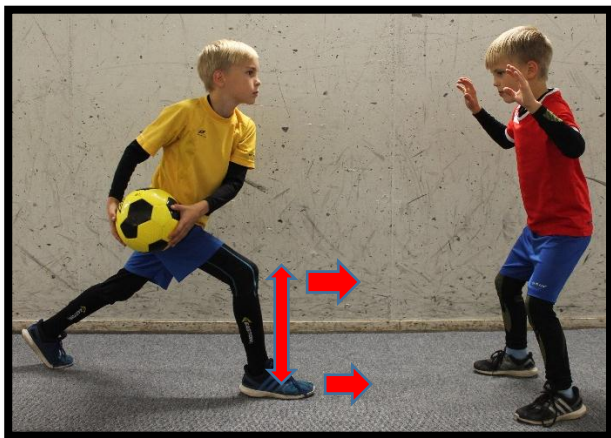
HUOMIOT:

- Polvessa pieni koukistus yliojentumisen välttämiseksi
- Selkä ei saa pyöristyä liikaa
- Varpaat ja polvet osoittavat eteenpäin

SOVELTAMINEN:

- Jos liike onnistuu hyvin kahdella jalalla, voi liikkeen tehdä yhdellä jalalla seisten ojentamalla toista jalkaa suorana taakse
- Haasta vartalon hallintaa enemmän (alin kuva)

KIERTOHEITTO



SUORITUS:

- Ota askel taakse niin, että etujalan polvi koukistuu
- Kierrä vartaloa hallitusti pallon kanssa etummaisen jalan puolelle
- Palatessa lähtöasentoon heitä pallo hallitusti kaverille
- Tee harjoitetta 5-10 / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Lonkankoukistajat
- Keskivartalo

HUOMIOT:

- Polvi ei saa ylittää varvaslinjaa
- Polvet sekä varpaat osoittavat linjassa heiton suuntaan
- Kiertoa ei saa syntyä nilkassa tai polvessa
- Rauhallinen liikesuoritus
- Selän asento pysyy ryhdikkäänä
- Etummaisen jalan jalkapohja tukevasti maassa

PALLOPYÖRINTÄ



SUORITUS:

- Vartalo sekä kädet ja jalat suorina
- Pyöri kyljen kautta ympäri jalkojen ja käsien koskettamatta maata
- Tee harjoitetta 5-10 pyörähdystä, 2-3 sarjaa

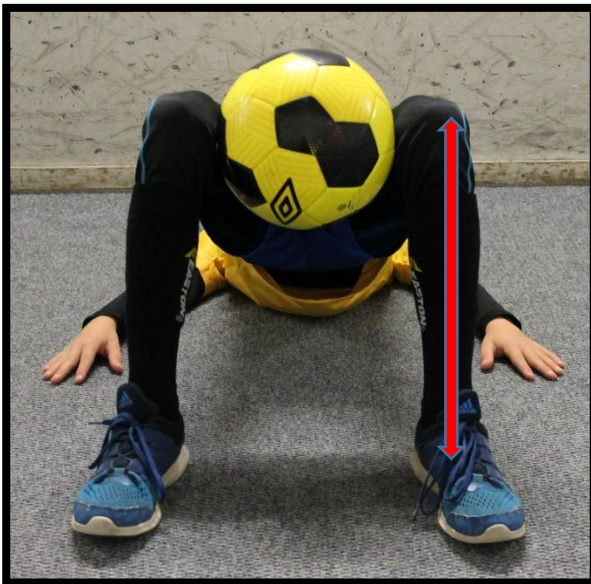
VAIKUTUS:

- Olkanivelet
- Lonkankoukistajat

HUOMIOT:

- Pidä niska suorana selkärangan jatkeena
- Pidä hyvä jännitys keskivartalossa koko suorituksen ajan

LANTIONNOSTO



SUORITUS:

- Purista palloa kevyesti polvien välissä
- Nosta lantiota mahdollisimman ylös
- Tee harjoitetta 10 toistoa, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Lonkankoukistajat

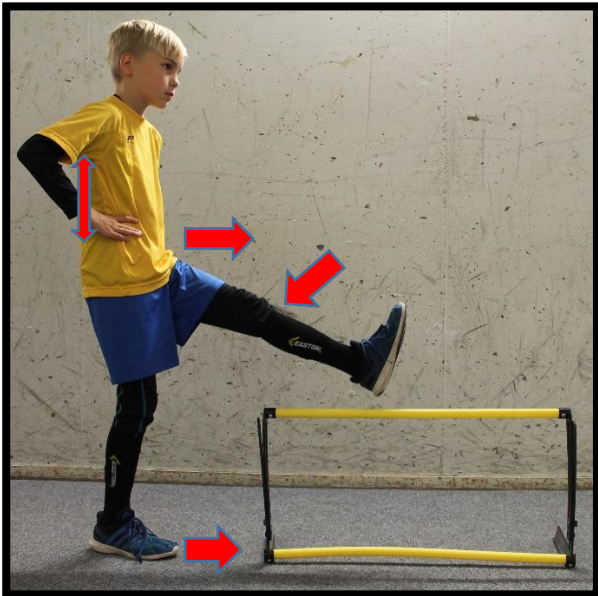
HUOMIOT:

- Varpaat eteenpäin suunnattuina
- Polvet linjassa varpaiden kanssa
- Jännitys keskivartalossa koko liikkeen ajan
- Liike tulee tehdä rauhallisesti
- Liike vaatii hyvän voimatason pakaroissa, jotta lantio nousee riittävästi venytyksen aikaansaamiseksi

SOVELTAMINEN:

- Liikkeen helpottamiseksi voi avustaa itse omilla käsillään työntämällä pakaroista ylöspäin lantiota nostettaessa

AITAKÄVELY SIVUTTAIN



SUORITUS:

- Liiku sivuttain ja nosta jalkaa suorana aitojen yli toisen jalan seuratessa
- Liiku rytmikkäästi
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Takareidet

HUOMIOT:

- Lantio ja varpaat suoraan eteenpäin
- Selkä suorana ja ryhdikkäänä
- Pidä keskivartalo tiukkana
- Viimeisen aidan korkeus määräytyy liikkeen hallinnan mukaan

SOVELTAMINEN:

- Aitojen korkeutta säätelemällä saa liikkeestä soveltuvan kaiken kokoisille

AITARATA



SUORITUS:

- Ryömi aidan ali
- Askella aidan yli molemmin jaloin
- Kääpiökävele aidan ali
- Tee harjoitetta 5-10 kierrosta, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

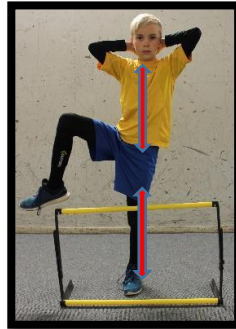
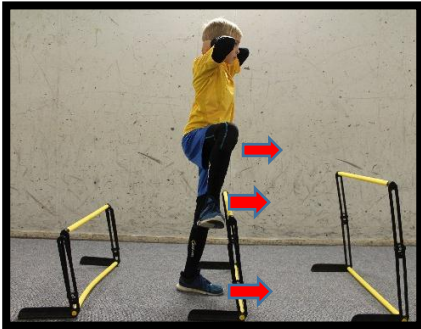
- Kokonaisvaltainen vartalon liikkuvuuteen vaikuttava harjoite

HUOMIOT:

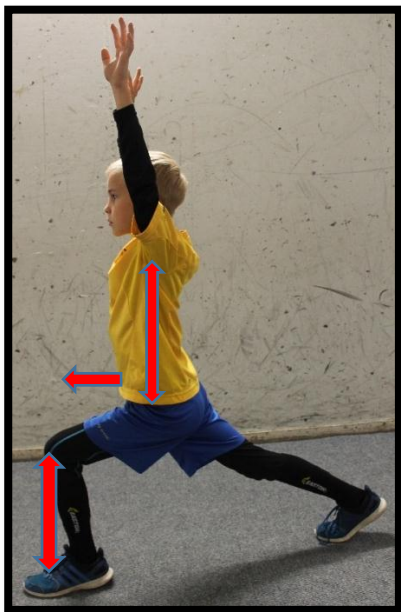
- Askelluksessa hyvä ylävartalon ryhti
- Jalka sivukautta yli
- Tukijalan varpaat ja polvi osoittavat linjassa eteenpäin
- Kääpiökävelyssä katse eteenpäin suunnattuna
- Polvien ja nilkkojen sisään taittumista vältettävä

SOVELTAMINEN:

- Liikkuvuusratojen rakentamisessa vain mielikuvitus ja välineistö rajana



ASKELLUS ETEEN



SUORITUS:

- Astu askel eteen samalla nostaen kädet suorina ylös
- Etummaisen jalan polvessa noin 90 asteen kulma
- Takimmainen jalka lähes suorana
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Lonkankoukistajat
- Etureidet
- Keskivartalo
- Olkanivelet

HUOMIOT:

- Polvi ei saa ylittää varvaslinjaa
- Polvi ja varpaat suoraan eteenpäin askeleen suuntaisesti
- Selkä suorana
- Lantio eteenpäin

SOVELTAMINEN:

- Voit tehdä liikkeen paikallaan ja askelkävelynä eteen- tai taaksepäin

RISTIKUROTUS



SUORITUS:

- Pidä jalat suorina, nojaa käsillä maahan
- Kurota kädellä vastakkaiseen nilkkaan vuorotellen, katse seuraa kättä
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

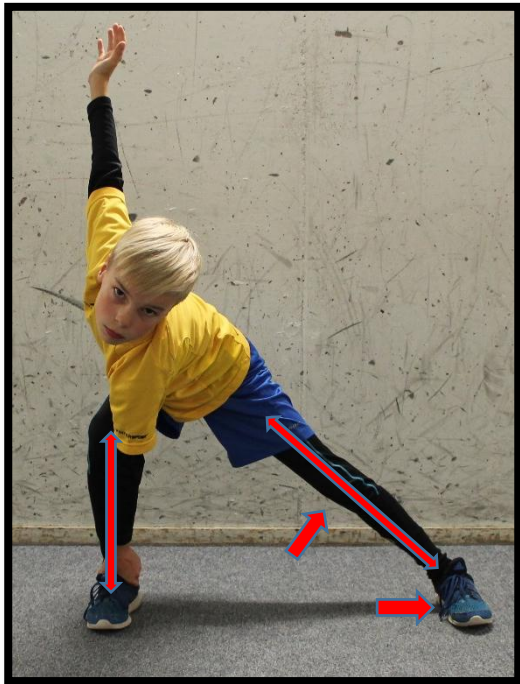
- Olkanivelet
- Rintaranka
- Alaselkä
- Pakarat
- Takareidet
- Pohkeet

HUOMIOT:

- Suorita liike rauhallisesti
- Pidä jalat mahdollisimman suorana, älä anna polvien yliojentua



LUISTELULIIKE



SUORITUS:

- Ota leveä haara-asento
- Siirrä paino toiselle jalalle koukistaen polvi samanaikaisesti
- Kurota vastakkaisella kädellä vastakkaiseen nilkkaan pitäen toinen käsi suorana ylöspäin
- Tee harjoitetta 5-10 toistoa / puoli, 2-3 sarjaa

VAIKUTUS:

- Lonkan lähentäjät
- Pakarat
- Keskivartalo, lantio
- Olkanivelet, rintalihakset

HUOMIOT:

- Tee liike rauhallisesti
- Varpaat ja polvet samassa linjassa koukistuneessa jalassa
- Jalkapohjat tukevasti maassa
- Suorana olevan jalan polvi ei saa taittua sisäänpäin
- Pidä selkä suorana, eteenpäin kallistus lonkkanivelistä

LOPPUSANAT

Mahdollisimman monipuolinen liikkuminen erilaisten harrastusten parissa on lapsen liikkuvuuden ja motoristen taitojen kehittymisen kannalta tärkeää. Liikkumisen tulee olla leikkeihin ja peleihin sovellettuja, mukavaa ja mielekästä tekemistä. On tärkeää, että lapsi kokee onnistumisen tunteita tekemisestään positiivisen palautteen kera. Ohjaajan tulee osata huomioida lasten eritasoisuus liikuntasuorituksissa ja tämän mukaan luoda heille harjoitteita, joista he pystyvät suoriutumaan hyvin. Onnistumisen tunteet, mukava ja iloinen ryhmässä tekeminen saa lapsen motivaation urheilemista kohtaan pysymään korkealla.

”Harrastin lapsuudessa jääkiekkoa, yleisurheilua, jalkapalloa, painia, hiihtoa, lentopalloa, tennistä ja rullalätkää. Lajivalinnan tein 15-16 vuotiaana: Silloin vielä yleisurheilin ja pelasín jalkapalloa. Jääkiekossa menestyín parhaiten ja se tuntui omalta lajilta.”

- Jussi Jokinen,

NHL ja A-maajoukkue jääkiekkoilija