

LPEP005 RYHMÄLIKUNNAN OHJAAMISEN PERUSTEET

Kurssimateriaali

Merja Kalaja



PERUSTUNNIN TAVOITTEET JA RAKENNE

Tavoite: kestävyyskunnon sekä perus- ja kestovoiman kehittäminen

Rakenne	Sisältö	Kesto
Alkuverryttely	Elimistön valmistaminen harjoitukseen: - Lämmittävät liikkeet suuria lihasryhmiä käyttäen - Liikelaajuusvenyttely /dynaaminen venyttely (lonkankoukistajat, reiden takaosa, pohje, alaselkä, rintakehä, hartiat)	5-10 min
Aerobinen osa	Kestävyyskunnon kehittäminen: Sarja, joka sisältää askeltamista, juoksua, hyppyjä Eli low ja high -liikkeet vuorottelevat Keskivaiheessa raskain osuus (ylösalainen U)	15 - 20 min
Jäähdyttely	Palautuminen: Kevyet, verenkiertoa tasaannuttavat liikkeet Mahdollisesti myös kevyitä 2 s. venytyksiä	5 min
Lihaskuntoliikkeet	Perus- ja kestovoiman kehittäminen Lihastasapainon edistäminen: Ensisijaisesti liikkeitä, joissa monet lihakset työskentelevät samanaikaisesti. Suuret lihasryhmät; - Jalat ja lantion lihakset (esim. kyykyt) - Keskivartalo; selkä ja vatsa - Ylävartalo; yläselkä, rinta ja olkavarret (esim. punnerrus)	10-15 min
Venytykset	Liikkuvuuden säilyttäminen Nivelten keskiasentoon palauttaminen Rentouttavaa venytystä (ei täysin staattista) Kireyteen taipuvaiset lihakset: - Lonkankoukistajat, reiden takaosa, pohje, rintakehän etuosa, alaselkä, hartiat) Kaikki työskennelleet lihakset (edellisten lisäksi) Esim. olkapää, reiden etuosa, yläselkä, hartiat	5-8 min

SARJAN KEHITTELY JA OHJAAMINEN

-Ryhmäliikuntamusiikissa lasketaan 8:aan. Liikkeyhdistelmä tai -sarja aloitetaan aina 1.illä

- Ryhmäliikuntamusiikki jaksottuu 4x8 iskun kokonaisuuksiin, eli blokkeihin.

-Liikesarja suunnitellaan blokkien mukaan, eli se kestää tasan yhden tai useamman blokin.

-Kehittelyssä voidaan edetä vähentämisperiaatteella eli aluksi teetetään liikeparin tai liikkeyhdistelmän jokaista liikettä esim. 8x8, sitten 4x8 ja lopuksi 2x8 tai 1x8 (1x4, jos esim. sarjassa yksi V-askel)

SARJAN RAKENNE ja KEHITTELY esimerkki

LIIKE	TOISTOT	KESTO
A. Polviveto 4	1, 2, 4	1X8, 2X8, 4x8
B. KANTA -nosto	4, 8,16	1X8, 2X8, 4x8
C. Haara-perus	4, 8,16	1X8, 2X8, 4x8
D. Sivu-ristiaskel	2, 4, 8	1X8, 2X8, 4x8
Abcd yhteensä		4X8, 8X8, 16x8

SARJAN OPETTAMINEN (ESIM.)

A+B

C+D

A+B+C+D

OHJAAMINEN JA ENNAKOINTI

1. Mitä
 - Liikkeen tai askeleen nimi
 - Aloittava jalka tai suunta
 - Käytä suunnista omia nimikkeitä, varsinkin jos käytät diagonaaleja (peili, kello, oviseinä)
2. Milloin
 - laskemalla alaspäin 4 viimeistä toistoa
 - sanomalla (näyttämällä käsimerkein) 4 viimeisen iskun aikana seuraava liike ja suunta (edellisen liikkeen viimeisen toiston aikana)
 - Rytmittämällä puhe musiikkiin
3. Miten
 - Suoritustapa / tekniikka (jousta, ojenna, kurkota)
 - Mielikuvat (rullaten, liukuen, luistellen)

MUSIIKIN VALINTA:

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/musiikin-kaytto-liikuntaryhmissa/>

STEP -ASKELTEKNIikka JA SUUNNITTELUSSA HUOMIOONOTETTAVIA TEKIJÖITÄ

ASKELLUSTEKNIikka

- Koko jalkapohja penkille (kanta edellä)
- Rullaava askel alas (päkiä edellä)
- Alastulo lähelle penkkiä (kanta lattiaan)
- Lantio ja tukijalka ojentuvat penkillä
- Toistoaskelissa ja kosketusaskelissa vain päkiäkosketus lattiaan
- Penkkijalka on päätyöskentelijä

ALKUASENNOT (lähtö)

- Penkin takaa (kasvot penkkiin)
- Penkin sivulta (kylki penkkiin)
- Penkin päädystä (kasvot tai kylki penkkiin)
- Penkin päältä
- Penkin sivuilta (haarasta)

TURVALLISUUSTEKIJÖITÄ

- Polvea ei yliojenneta (ojennus lantiosta)
- Nousussa polvikulma ei yli 90 °
- Varmista että polveen ei tule kiertoa (kevennys, hypähdys)
- Korkeintaan 1 min/ sama aloittava jalka
- Toistoaskel korkeintaan 5:n toistoissa
- Musiikin tempo turvallisesti/ liikkeistä riippuen 120-130 bpm
- Raskaat ja kevyet askeleet vaihtelevat
- Alastulo penkiltä selkä tai kylki edellä (ei kasvot)
- Ponnistus vain penkille (ei penkiltä alas)

INTENSITEETTITASOT ERI ASKELISSA (raskaimmista kevyimpiin)

- Hypähdysaskeleet
- Toistoaskeleet
- Askeleet , joissa sama jalka aloittaa
- Askeleet, joissa aloittava jalka vaihtuu koko ajan
- Askeleet, joissa vain toinen jalka käy penkillä

ASKELTEN VALINTA

- Työskentelevien lihasten vuorottelu
- Eritehoisten liikkeiden vuorottelu
- Toistamisen välttäminen
- Liikesuuntien erilaisuus ja vaihtelevuus

STEP ASKELEET

1. PERUSASKEL
2. V-ASKEL
3. NÄPÄYTYSASKEL
4. POLVENNOSTOASKEL
5. LIIKKUVA NOSTOASKEL
6. TOISTOASKEL (POLVI, POTKU, SIVU, KANTA jne.)
7. KÄÄNNÖSASKEL (myös selin)
8. CHASSE KÄÄNNÖSASKEL
9. PENKIN YLI askel
10. PENKIN POIKKI askel
11. KOSKETUS askel
 - Sivulle
 - Taakse
12. HAARA-ASKELLUS (myös polvennostoaskel haaraan)
 - Penkiltä
 - Haarasta
13. T- askel (perusaskeleen ja haara-askeleen yhdistelmä)
14. A-askel (penkin yliaskeleesta)
15. L-askel
16. Z-askel
17. Mambo
18. Pumppu-askel (puolimambo)

PONNISTUSASKELEET

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| - Leap (liippi) : | Yhdeltä toiselle |
| - Run (juoksu): | Leap 2x peräkkäin |
| - Hop (hyppy, ponnistus) : | Yhdeltä samalle |
| - Jump (tasa): | Kahdelta kahdelle (yhdelta kahdelle) |

STEP TUNNIN RAKENNE

1. ALKUVERRYTTELY

- Musiikin tempo n. 130-135
- Kesto n. 10 min
- Elimistön valmistaminen tulevaan kuormitukseen
 - Lämmittäminen
 - Liikelaajuusvenyttely; pohje, lonkankoukistaja, alaselkä, nilkka
 - Ei sisällä varsinaista penkkiaskellusta

2. ASKELTAMINEN

- Musiikin tempo alle 120-125
- Kesto n. 20-30 min
- Sykkeen nostaminen ja pitäminen harjoitustasolla

3. JÄÄHDYTTELY

- Musiikin tempo alle 130
- Kesto n.5 min
- Elimistön toimintojen palauttaminen (sykkeen laskeminen) alkuverryttelytasolle (mieluiten n. 100 bpm)
 - Lattialiikkeitä tai kevyitä askellusliikkeitä
 - Lyhyitä kevyitä venytyksiä (pohje, lonkankoukistaja, alaselkä)

4. LIHASKUNTO

- Musiikin tempo alle 130
- Kesto n. 5 - 20 min
- Keskitytään lihasryhmiin , jotka eivät työskentele askellusosuudessa
 - Ylävartalo
 - Keskivartalo
 - Penkkiä hyväksi käyttäen

5. VENYTTELY

- Musiikin tempo alle 100 tai iskutonta
- Kesto vähintään 5 min
- Tärkeimmät venytettävät lihakset
 - Alaselkä
 - Lonkankoukistaja
 - Pohje (soleus)
 - Reiden takaosa
 - Lihaskunto-osuudessa työskennelleet

LIHASKUNTO; SUORITUSTEKNIikka PERUSLIIKKEISSÄ

1) KYKKY

- Selkä neutraaliasennossa
- Rintakehän yläosa avoin
- Lonkat, polvet varpaat samaan suuntaan
- Ojennus niveliä lukitsematta

2) YHDEN JALAN KYKKY

- Jalat lantion leveydellä(etuvalojen) sivusuunnassa (junan raiteilla)
- "Suorat kulmat; nilkka-polvi-lantio -hartia-korva
- Liikerata; alas - ylös
- Keskivartalon hallinta

3) ASKELKYKKY

- Asento kuten yhdenjalan kyykyssä
- Kanta edellä
- Kanta irtoaa viimeisenä
- Keskivartalon hallinta

4) ETUNOJAPUNNERRUS (PERUSVERSIO ns. rintalihaspunnerrus)

- Kädet hartioita leveämmällä (sormet eteenpäin)
- Selän ja niskan linja suora (keskivartalo kannatettuna)
- Ylävaihe kyynärpäitä lukitsematta
- Alavaihe hartia kyynärpäät samalla linjalla
- Kyynärpäät osoittavat sivulle
- Rintaranka neutraalissa
- Lapatuki (lavat irti toisistaan, litteinä selkää vasten, olkapään ja korvan väli auki)

5) OJENTAJAPUNNERRUS

- Kädet olkapäiden leveydellä (sormet eteenpäin)
- Selän ja niskan linja suora (keskivartalo kannatettuna)
- Ylävaihe kyynärpäitä lukitsematta
- Kyynärpäät kyljensuuntaisesti taakse
- Alavaiheessa olkapää ja kyynärpää samalla linjalla (olkanivel hallittuna)
- Lapatuki (lavat tuettuna, ei kohti niskaa liukuneina, olkapää ei putoa/käänny eteen)

6) KONTTAUSASENTO/NOJA

- Suorat kulmat alkuasennossa; polvet ja lantio/ kyynärpää ja olkapää päällekkäin
- Selän ja niskan linja suora (keskivartalo kannatettuna)
- Jalka ja käsi nousevat maksimissaan selän linjalle
- Lapatuki (lavat irti toisistaan, litteinä selkää vasten, "selkä leveä")

7) PÄINMAKU

- Vartalon asento on virtaviivainen tai yläselässä loiva C kaari ylävartalon nostoliikkeissä
- Syvät vatsalihakset tukevat alaselän asentoa (pituus säilyy)
- Istuinkyhmyt kohti kantoja jalkojen ollessa suorina

8) VATSALIHASLIIKKEET

- Ylävartalon nosto;
Liikkeen alku on niskan pidennys ja kevyt ”vatsanpeitteiden liukuminen kohti selkää”
Kylkiluut lähestyvät lantiota
Lantio pysyy paikallaan
Vyötärön pituus säilyy
Niskan linja selän suuntaisesti
- Ylävartalon kierto
Tekniikka kuten nostossa
Kierron suunta on kylkiluut kohti vastakkaista puolen etuvaloa (lantiota)
Kierron puoleisen kyynärpään suunta on taakse
Kierto rintarangasta, lantio pysyy paikallaan
- Alavartalon (lantion) nosto
Liike on lantion kääntö
Ilman vauhtia
Pieni, hallittu liike molempiin suuntiin
- Jalkojen lasku
Selän ja lantion asento hallittu (selän asento hallittu, kaaret eivät kasva, laskun taso sen mukaan)
Lähtö; polvet lantion päällä, sääret katon suuntaisesti

9) KYLJINMAKUULLIIKKEET

- Vartalon asento virtaviivainen, kyljet yhtä pitkät (alakylki kannatettu)
- Lonkat (oikea & vasen) samalla linjalla päällekkäin
- Kylkinojaliikkeissä erityishuomio lapatukeen

LIHASKUNTOTUNTEJA

*** LIHASKUNTO**

Sisältää yleensä lyhyehkön lämmittelyosuuden (15 min), johon kuuluu myös liikelaajuusvenyttely. Liikkeet voivat "matkia" lihaskuntoliikkeitä, jolloin voidaan varmistaa oikeat suoritustavat. Sen jälkeen harjoitetaan ensin suuria lihasryhmiä, sitten pieniä. Yleensä tehdään ensin seisten, sitten lattiatasossa tapahtuvat harjoitteet.

*** CIRCUIT**

Kiertoharjoittelutunti, jossa työskentelevät lihakset vuorottelevat. Intervallityyppistä harjoittelua, jossa H-V -elimistön harjoituksia lihaskuntoliikkeiden vuorottelu ja suhde on mukailtavissa tunnin tavoitteen mukaan. Suoritus aika liikettä kohti voi vaihdella 30 s. - 1 min.

*** "TBS"**

Total Body Conditioning- tyyppiset intervallitunnit, joissa koko ryhmä tekee samaa harjoitusta ja jossa vuorottelevat aerobinen (5 min) ja lihaskunto-osuus (2-3 min).

*** PHA**

Periferical Heart Action- harjoittelussa tavoitteena on lihaskuntoharjoittelun ohella kasvattaa hapenkulutusta (energiantulutusta). Harjoituksessa tehdään "liikepaketteja". Niihin kuuluu kolme eri lihasryhmää, jotka sijaitsevat eri osassa kehoa. Esim. reisilihakset, selkälihakset, hartialihakset. Näin saadaan veri virtaamaan eri puolille kehoa ja hapenkulutus nousemaan.

LIIKKEET LIHASRYHMITÄIN

*** REIDET JA PAKARAT**

- Kyykky
- Yhdenjalan kyykky
- Askelkyykky
- Lähennys ja loitonnuks -liikkeet
- Lantion nostot selinmakuulla
- Pakaraliikkeet konttausnojassa

*** SELKÄ**

- Konttausasennossa tehtävät liikkeet
- Päinmakuulla tehtävät nostot
- Välineillä tehtävät esim. soutu liikkeet ja punnerrukset

*** RINTALIHAKSET**

- Etunojapunnerrus/ leveä käsien asento
- Penkkipunnerrus (välineillä)
- Peck Deck -tyyppiset liikkeet välineillä (punnit, kuminauha)

*** VATSALIHAKSET**

- Suorat vatsalihakset; ylävartalon nostot, laskut
- Vinot vatsalihakset; ylävartalon kierrot, ylävartalon ja lantion nostot ja laskut
- Erittäin syvät vatsalihakset (poikittainen ja syvät vinot aina avustavina muissa):
jalcojen liikkeet lantion ja selän asentoa halliten, staattiset pidot)

*** TRICEPS/OJENTAJAT**

- Ojentajapunnerrus (kapea käsien asento)
- Ranskalainen punnerrus: painoilla esim. makuulla, polvin seisonnassa tai seisten
- Dippi

*** HAUIS**

- Hauiskääntö myötä ja vastaoiteella

*** DELTOID/HARTIAT**

- Pystypunnerrus
- Pystysoutu
- Vipunostot
 - Sivu
 - Eteen
 - Kiertäen
 - Kulmassa

OHJEITA LIHASKUNTOLIIKKEIDEN VALINTAAN JA TEETTÄMISEEN

1. Valitse liikkeet niin, että et rasita liikaa yhtä lihasryhmää tai niveltä
2. Käytä enemmän lihastasapainoa edistäviä liikkeitä (kireyteen / heikkouteen taipuvaiset)
3. Vältä vaikeita ja kuormittavia alkuasentoja
4. Teetä 2-3 sarjaa/lihasryhmä (sama liike tai eri liikkeet)
5. Teetä useimmiten ensin suuret sitten pienet lihasryhmät
6. Voit myös teettää samaa lihasryhmää useamman kerran tunnin aikana (jos aikaa)
7. Käytä erilaisia työtapoja; Dynaaminen (konsentrinen, eksentrinen), Staattinen
8. Suunnittele sarjojen väliin aktiivinen palautusvaihe (kevyt dynaaminen vastaliike)
9. Anna lihaksille aikaa palautua ennen venytystä
10. Kiinnitä erityistä huomiota venyttelyliikkeiden valintaan tunnin sisällön ja liikkeiden mukaan.

OHJEITA VÄLINEIDEN KÄYTTÖÖN

1. Valitse tarkoituksenmukaisin väline liikkeen ja ryhmän kannalta
2. Opeta alkuasento huolellisesti
3. Jos käytät painoja, opeta myös painojen nosto ja poislaittaminen turvallisesti
3. Vältä staattisia liikkeitä sekä käsien kannattelua pitkään hartiatason yläpuolella
4. Vältä ylipitkiä sarjoja
4. Ohjaa selän asentoa ja ryhtiä suoritusten aikana
5. Opeta liikkeet huolellisesti, kontrolloi suorituksia.
6. Opeta ryhmä aistimaan työskentelevä lihas ja oikea suoritus
7. Tee liikeyhdistelmiä, joissa liikkeestä toiseen siirtyminen on turvallista ja takaa oikean lähtöasennon.