

Harjoituskokonaisuus: First two steps ja suunnanmuutosnopeus

1. Aktivointi

- Lämmittely
- Aktiiviset venytykset
- Lantion stabiliteetti neljässä suunnassa 10 / suunta / jalka
- Minivastuskumikävely 3 + 3 askelta x 3 x 2
- 3D askelkyykyt (eteen, sivulle, kiertäen) 10 / suunta
- 3D hyppyaskeleet (eteen-taakse, sivulta sivulle, kiertäen) 5 + 5 / suunta

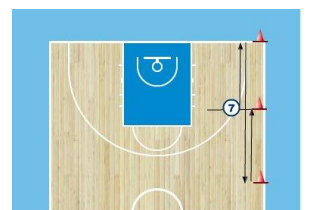
- Jotta saat nopeusharjoittelustasi parhaan mahdollisen hyödyn irti, pyri tekemään harjoitteet seuraavien nopeusharjoitteluperiaatteiden mukaan:
 1. Suorituksen nopeus ja teho
 - Teho aina lähellä 100% joskus jopa yli
 2. Suorituksen kesto 1-8 sekuntia
 3. Palautusaika
 - Täydellinen palautuminen → 2-10 minuuttia suoritusten välissä
 4. Suoritusmäärä = 5-20 toistoa harjoituksessa
 5. Palautumistila
 - Harjoittele levänneenä ja harjoituksen alkupuolella
 6. Tahdonvoiman merkitys = 100% yritys
 7. Lajinomaisuus ja eri liikesuuntien huomioiminen

Nopeusharjoitus 1: First two/three steps

- kaksi/kolme pitkää ja voimakasta askelta – matka noin 4 metriä
- palautus 2-5min
- liikkeellelähtö esim. päätyrajalta
- tehtävän voi päättää myös hyppyllä rautaan/sukkaan/levyn reunaan → tällöin lähtö vapariviivalta
- myös pallon/kuntopallon voi ottaa mukaan
- Lähtö erilaisista asennoista
 - Perusasento x 3
 - Jalat peräkkäin, käsi maassa (Jenkkifutislähtö) x 2 + 2
 - Tuolilta lähtö, jalat ilmassa (terävä tasajalkaiskutus lattiaan) x 3
 - Syväkyykystä lähtö (sumolähtö) x 3
 - Pudotus + lähtö x 3
 - Hyppy aidan yli + lähtö x 3

Nopeusharjoite 3: Suunnanmuutosnopeus → 5 – 10 – 5

- valitse kentältä 3 viivaa, jotka ovat n. 3-5m etäisyydellä toisistaan
- keskimäinen viiva on lähtöviiva → spurtti toiseen reunaan → suunnan muutos & spurtti toiseen päätyyn → suunnan muutos & spurtti takaisin keskiviivalle
- voi toteuttaa myös parikisana tai viestinä
- toista 5-10krt → palautus 2-3 min



Nopeusharjoite 4: Suunnanmuutosnopeus ja ketteryys kartioilla

- säädä välimatkat sellaisiksi, että suoritus kestää max 6-8s → palautus 1min-
- toista n.8-12 krt
- toteuta harjoitteet aina siten, että huomioit sekä oikean että vasemman puolen suoritukset
- tee käännöksiä pikkuaskelilla (ketteryys) ja suunnanmuutosaskeleella
- voi tehdä myös parikisana tai viesteinä

