

# Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Yhdistelmäharjoitteet

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*

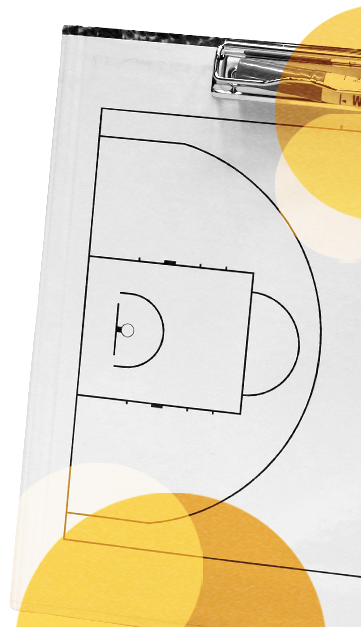


# Yhdistelmäharjoitteet

## Tavoitteet

**PERUSLIIKEMALLIEN YHDISTÄMINEN**

**TAIDOLLISESTI HAASTAVAMPIEN KUNTOPIIRIEN JA  
VOIMAHARJOITUSTEN RAKENTAMINEN**



# Yhdistelmäharjoitteet

## PERUSLIIKEMALLIT

KYYKKYLIIKKEET

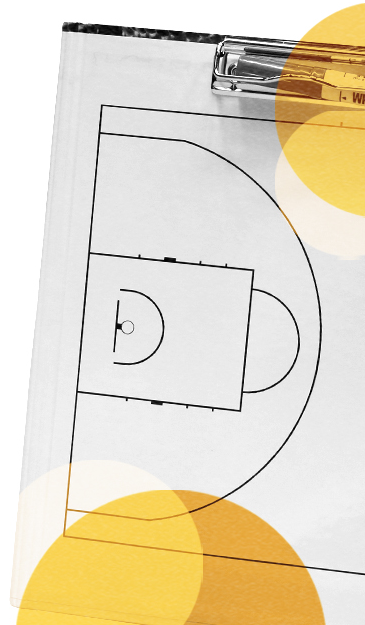
ASKELLUSLIIKKEET

YHDEN JALAN LIIKKEET

VETOLIIKKEET

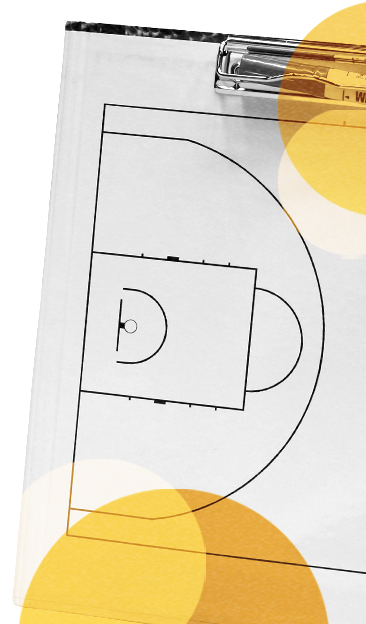
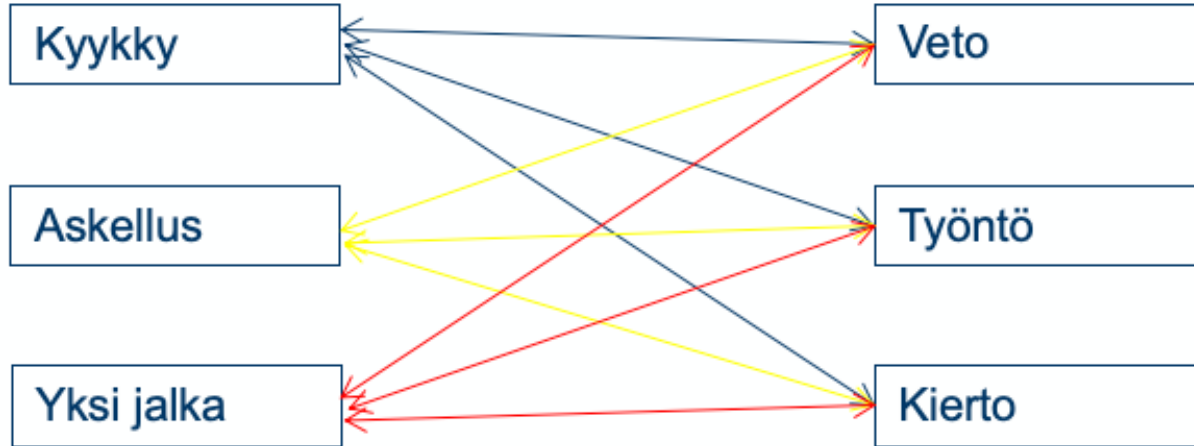
TYÖNTÖLIIKKEET

KIERTOLIIKKEET



# Yhdistelmäharjoitteet

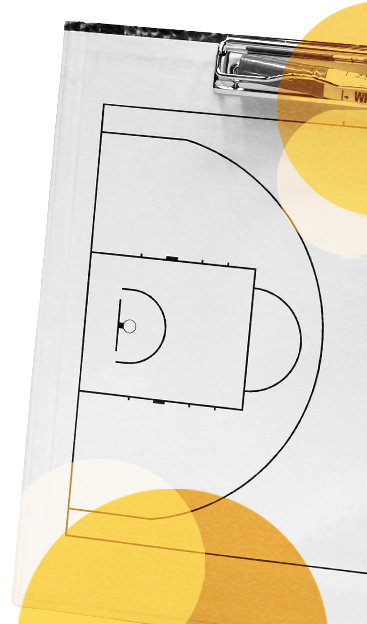
## Perusliikemallien yhdistely



# Yhdistelmäharjoitteet

## Perusliikemallien yhdistely - esimerkkejä

1. Kyykkyyveto (kyykkysoutu, rinnalle veto, kyykkyleuka, tempaus)
2. Askellustyöntö (3D askeltyöntö horisontaali/alas/ylös)
3. Yhden jalan kierto (vasen/oikea, alas, ylös)
4. Kyykkyykierto (horisontaali, alas, ylös)
5. Askellusveto (3D askelsoutu, -ylös soutu, -yläsoutu)
6. Yhden jalan työntö (horisontaali, alas, ylös)
7. Kyykkyytyöntö (horisontaali, alas, ylös)
8. Askelluskierto (vasen/oikea, alas, ylös)
9. Yhden jalan veto (kurotussoutu, rinnalle veto, yläsoutu, tempaus)



Three male basketball players are shown from the waist up, wearing dark blue jerseys with "FINLAND" and "postnord" printed on them. They are all smiling and pointing towards a white rectangular sign they are holding together. The sign contains the text "KIRJAA HARJOITTEET ITSELLESI" in bold blue letters. The background is white with large, semi-transparent orange circles overlaid on the image.

**KIRJAA  
HARJOITTEET  
ITSELLESI**