

Harjoitteita liiketaitojen laatutekijöiden parantamiseksi

*Nuorisovalmennusseminaari 15. – 16.1.2016
Petka Lehtinen*



Takaketjun tiukkuus & askelkontakti



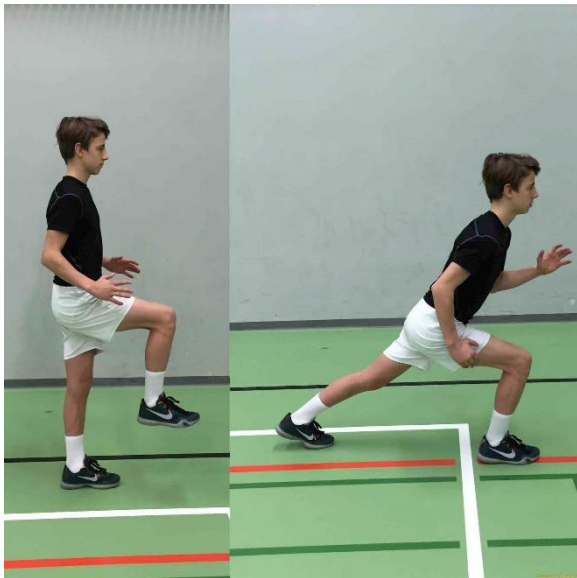
- ”Golfpallo + luottokortti”
 - Pakarat tiukaksi
 - Paino päkiöille
- Askelkontaktihyppely
- Pingviiniaskellus

Takaketjun tiukkuus



- Kaatuminen seinään
 - "Golfpallo + luottokortti" → kaadu seinään
 - Säilytä takaketjun tiukkuus
 - Pakara tiukkana
 - Polvi suorana
 - Työnnä lattiaa päkiällä

Takaketjun tiukkuus + etureiden jarruttava voima



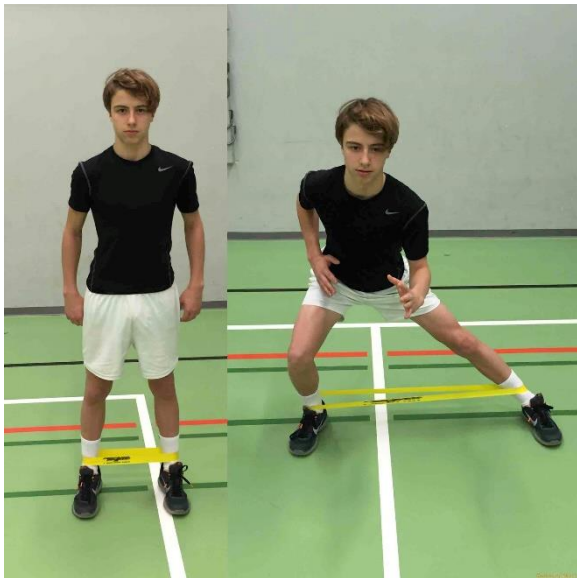
- Kaatuminen maahan
 - ”Golfpallo + luottokortti”
 - Polvi ylös + kaatuminen
 - Takaketjun tiukkuus säilyy
 - Loppuasento:
 - Työnnä lattiaa etujalalla
 - ”Luottokortti”
 - Testi - ”etureiden venytys”
- Kaatuminen + taaemman jalan nosto
 - Ilman vastusta + vastuskumilla
 - Pakara tekee työn!
 - Muuten asento liikkumaton

Etureiden jarruttava voima



- Jarrutushyppely penkillä
 - Etureisi jarruttaa
 - Asento vastaava kuin ”Kaatumisessa maahan”
 - Taaempi jalka voi vain hipaista maahan
 - Lantion ja polven hallinta
 - Lisää hypyn korkeutta ja vauhtia vähitellen

Vastuskumikävelyt terävällä askelkontaktilla



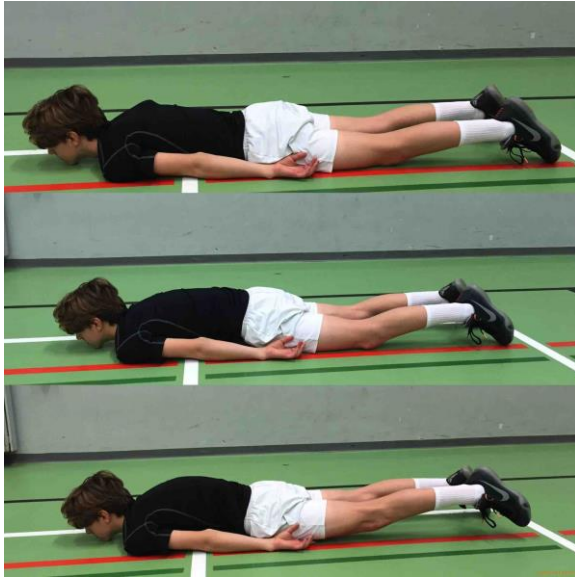
- Kävely suorin jaloin
 - "Golfpallo + luottokortti"
 - Pingviiniaskellus
- Kävely peliasennossa
 - "Työnnä lattiaa"

Kuppiasento



- Valmistelu
 - Selällään polvet koukussa → alaselkä lattiaan
 - ”Tiukat farkut”
- Helpotettu kuppiasento
 - Kädet etuviistoon + toinen jalka koukussa
- Kuppiasento
 - Kädet takaviistoon + molemmat jalat suorina

Lantion kääntö taakse



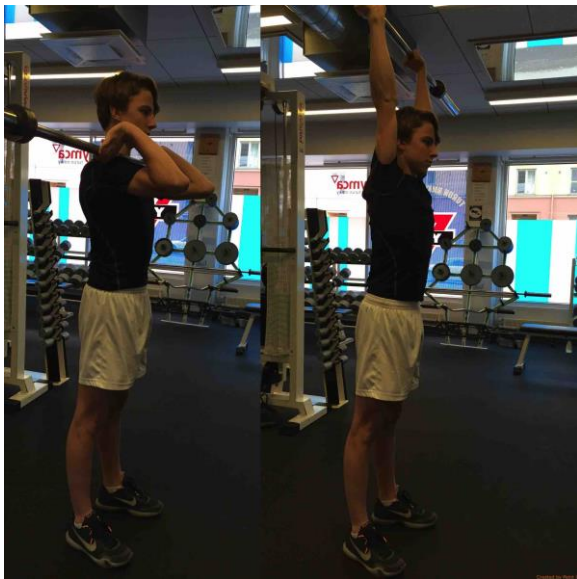
- Lantion kääntö taakse pakaroilla
 - Käänä lantio taakse aktivoimalla pakarot
 - Selän notko suoristuu
- Lantion kääntö taakse + jalan nosto
 - Nosta jalkaa suorana muutama sentti ja säilytä lantion kääntö
 - Molemmat pakarot tiukkana!

Keskivartalon asennonhallinta



- Lantionkääntö taakse + vatsaan ”kuppi”
- Lantion kääntö eteen + selkä notkolle

Keskivartalon tiukkuus nostoissa



- Työnnöt pään yläpuolelle
 - Vaarana selän liiallinen notko
 - Vertaa:
 - ”Kuppi + pakarat” vs ”Vatsa tiukaksi”
- Kyykyt
 - Keskivartalo tiukaksi vastaavasti
- Säilytä selän luonnollinen notko

Keskivartalon asennonhallinta liikkeessä



- Asennon hallinta jarrutuksessa
 - Liikeaskel → liike + jarrutus
 - Eri suunnat
 - Eteen – taakse
 - Sivulta sivulle
 - Kierteinen suunta
 - Selän ojennuksen ja koukistuksen vastustaminen
 - Kierron vastustaminen

Lapatuki – ”työntö ylös”



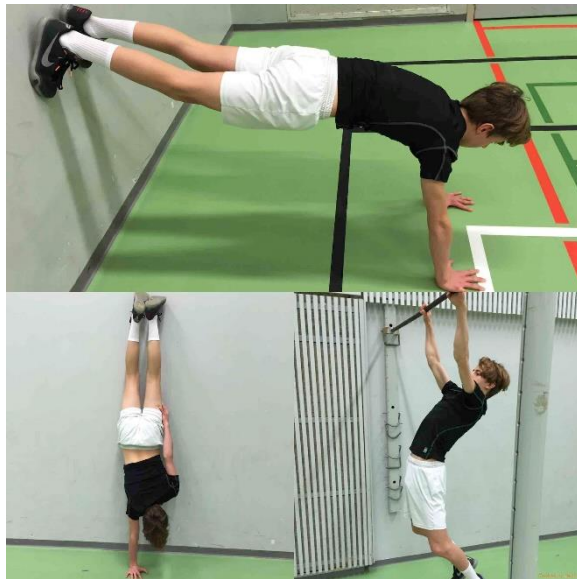
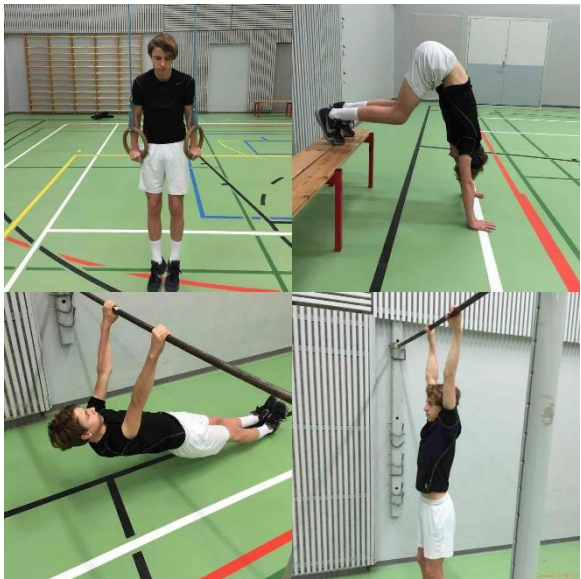
- Valmistelu
 - ”Olkapää korviin”
- Työntö kulmassa
 - Pito
 - Kävely
 - ”Shoulder Tap”
- Vastaavat käsiseisonnassa

Lapatuki – ”työntö eteen”

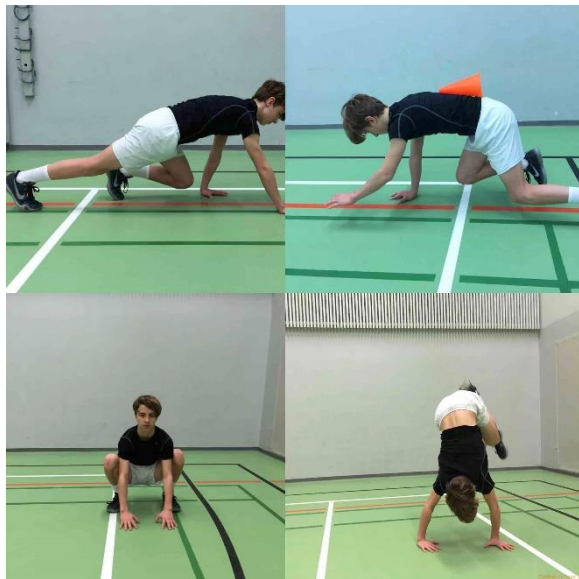


- Valmistelu
 - ”Olkapää eteen”
- Pito + pieni ojentajapunnerrus
 - Seinää vasten
 - Nelinkontin
 - Etunojassa
- Eläinkävelyt

Lapatuki – monipuolisuus



Eläinkävelyt, kottikärrykävely, "Chest to Wall"...



- Lapatuki
- Kuppiasento
 - Keskivartalo väsy → selkä menee liialliselle notkolle
 - Kuppiasento estää tämän
- Erilaiset säännöt
 - Nopeus
 - Rytmi
 - Äänetön
 - Pari tönii
 - Esine selässä

Inspiraation lähteet

- Suomen Valmentajat Valmentajaklinikka Special - Bill Knowles 2014
- Ido Portal Movement-X Workshop 2015
- RCFT Gymnastics Workshop 2015
- Spartan Barbell Complex ohjaajakoulutus 2015
- Kelly Starrett: Becoming a Supple Leopard



Linkkejä

- <http://www.idoportal.com>
- <http://gymnasticswod.com>
- <http://www.mobilitywod.com>
- <http://www.slideshare.net/SairaalaNeo/keskivartalon-lihastasapaino-ja-ennaltaehkisev-harjoittelu>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lbozu0DPcYI>

