

Loikka- ja hyppelyharjoitus lapsille ja nuorille

Alkuun monipuolinen ja huolellinen lämmittely. Loikkiessa muista oikeat suoritustekniikat.

Lämmittely 15 min (toista kutakin liikettä n. 10-15 metrin matka)

- Juoksu etuperin
- Juoksu takaperin
- Sivulaukka molemmin puolin
- Ristiaskeljuoksu molemmin puolin
- Polvennostojuoksu etuperin
- Polvennostojuoksu takaperin
- Pakarajuoksu etuperin
- Pakarajuoksu takaperin
- Polvennostojuoksu vuoroon eri suuntiin
- Tempausvala + hyppy alas
- Askelkyykky eteen varvistuksella
- Askelkyykky taakse varvistuksella
- Askelkyykky sivuttaen
- Polvennosto rintaan + lyhyt pito
- Suoran jalan heilautus eteen + lyhyt pito/venytys
- Litin 4-yhdistelmä
 - Kantapää-kämmen edessä
 - Edellinen + kantapää-kämmen takana
 - Edelliset + polvi-kyynärpää edessä
 - Edelliset + käsien läpsäys

Loikka-/hyppelyharjoitus

Tee 4-6 erilaista loikka- ja hyppelyharjoitetta harjoitusta kohden. Tee esimerkiksi 6-8 toiston sarjoissa ja yhtä liikettä kohden voit tehdä 3-4 sarjaa. Palautukset sarjojen välillä 30-60 sek ja sarjojen välillä 2-3 minuuttia.

Esim. yksittäinen harjoitus ensikertalaiselle: 4 liikettä, 3 sarjaa, 6 toistoa / toistopal. 30 sek / sarjapal. 2 min

Liikkeet:

- Tasaloikat
- Vuoroloikat
- Peruskinkka yhdellä jalalla
- Kinkka kantapään nostolla pakaraan
- Päkiäpompot eri suuntiin (näissä sarjapituus voi olla pidempi, esim. 12)
- Luisteluhyyt etu- ja takaperin

Valitse suoritusalueeksi luonnon alusta (nurmi, hiekka, puru yms.).

Ylämäkeen tai portaissa loikkimalla vammariski on yleensä pienempi ja harjoittelu kohdistuu enemmän pakaraan ja reiden takaosiin.

Jäähdyttely

10 min - hölkkäkävelyä, väliin muutamia lyhyitä spurtteja, lyhyet dynaamiset - /retkutteluvienytykset.