

LEUANVETOHARJOITTELU

Leuanvetoharjoittelu on judokalle hyvä harjoitusmuoto. Leuanveto on yksi parhaista ylävartaloliikkeistä ja judokan voimaharjoittelussa ohittamaton osa. Lisäksi liikkeen suorittamiseen ei tarvita kovin kummoisia välineitä: leuanvetotangon pystyy ostamaan halvalla ja asentamaan kotiin helposti tai sitten voi hyödyntää vaikka puun oksaa. Leuanvedossa myös kehittyy judokalle tärkeä otevoima.

Alkuvaihe: jos leuanveto ei vielä suju

Leukoja voi alkuvaiheessa vetää erilaisilla nivelkulmilla, jos leuanveto laajalla liikkeellä ei suju. Voi alkuun vetää leukoja laskeutumalla ylhäältä vain niin alas, että kykenee vetämään itsensä uudelleen ylös ja saadaan pitempi sarja aikaiseksi. Sitten kun sarjapituus kasvaa voi kasvattaa myös pikkuhiljaa nivelkulmaa

Päivätavoite: määrä - aika

Päivälle asetetaan määrätavoite, esimerkiksi 50 leukaa. Tavoitteen voi täyttää tekemällä päivän aikana leukoja minkä mittaisissa sarjoissa tahansa mihin aikaan hyvänsä.

Alkuvaiheessa tavoite kannattaa olla itselle helppo. Voi tehdä esimerkiksi vaikka yhden leuanvedon kerrallaan päivän mittaan kunnes päivätavoite on täyttynyt. Sitä mukaa kun kehitystä tapahtuu sarjat pitenevät ja päivätavoitteen saavuttaminen helpottuu. Sitten voidaan asettaa uusi päivätavoite.

Aikatavoite: aika – määrä

Kun leuanvedot sujuvat helposti rauhallisella tahdilla voidaan asettaa aikatavoite, esimerkiksi kuinka monta leukaa kykenee tekemään minuutissa. Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi viisi kertaa päivässä.

Leukoja tehdään minuutin aikana niin monta kuin pystytään. Jos ei kykene tekemään peräkkäin, välissä pidetään minuutin sisällä tarvittaessa lepotaukoja. Lähtötasossa leukoja tulisi mennä vähintään kymmenen kerrallaan.

Lajinomainen sovellutus

Leuanveto on lajinomainen liike ja judokan tulisikin kyetä vetämään yli 40 leukaa. Liikkeeseen lajinomaisuutta voi lisätä käyttämällä tangon yli heitettyä judopukua, jolloin lajiomainen otevoima kehittyy.

Keskivartalo mukaan ja erilaiset otteet

Leuanveto jalat ojennettuna 90-asteen kulmaan tehostaa leuanvetoharjoittelua ja kehonhallintaa. Hyvä keskivartaloliike on myös tuulilasinyyhkijät, jossa tangosta kädet 90-asteen kulmassa roikkuen jalkoja viedään puolelta toiselle yläkautta.

Leuanvetoa voi myös tehdä vaihtelemalla erilaisia otteita: myötäotteella, vastaotteella ja esimerkiksi myötäotteella niskan taakse. Otevevyyksiä voi myös vaihdella.

Maksimivoima: yhden käden leuanveto

Yhden käden leuanvetoa voi harjoitella esimerkiksi eksentrisesti: kahdella kädellä ylös ja toisella jarruttaen alas. Toinen tapa harjoitella on lisätä koroke leuanvetotangon alle niin että käsi on lähtöasennossa 90-asteen kulmassa ja tehdä siitä toistoja, esimerkiksi 3x3 5 minuutin palautuksella. Kun tämä kulma sujuu hyvin voi lähteä hieman alemmaa.