

# Peruskestävyys ja tandokurenshu ulkona

(Harjoitteen on laatinut Judoliiton nuorten olympiavalmentaja Otto Favèn)

## Peruskestävyysharjoitus/huoltava harjoitus juosten yhdistettynä yksinharjoitteluun. Kokonaiskesto 80 min.

1. Polkujuoksu vaihtelevassa maastossa 20 min.
2. Vetokumiharjoitus ulkona monipuolisesti 20 min.
3. Polkujuoksu takaisin kotiin 20 min.
4. Huolelliset venyttelyt 20 min.

### Vetokumiharjoittelussa huomioitavaa:

Vetokumiharjoittelussa kannattaa käyttää pitkiä ja joustavia vetokumeja. Jos itselläsi on esimerkiksi lyhyet vetokumit, jotka kiristyvät nopeasti, niitä voi jatkaa yhdellä ylimääräisellä kuminauhalla. Tällöin vetokumiharjoittelun yhteydessä on mahdollista liikkua eri suuntiin. Kauemmaksi mennessäsi kuminauhat kiristyvät ja lähemmäksi tullessasi ne tietenkin löystyvät. Tee vedot aina suorilta käsiltä koko matkalta.

Varsinkin ulkona tehtäessä kannattaa valita hyvä tasainen paikka ja riittävän pitkät vetokumit kiinnitettäväksi puunrunkoon.

### Liikkeitä vetokumiharjoitteluun mm:

1. Vetokumivedot paikaltaan migi, teknisesti laadukas suoritus
2. Vetokumivedot paikaltaan hidari, teknisesti laadukas suoritus
3. Seoinageuchikomi vetokumeilla paikaltaan migi
4. Seoinageuchikomi vetokumeilla paikaltaan hidari
5. Seoinageuchikomi vetokumeilla mig + hidari vuorotellen paikaltaan
6. Seoinage uchikomi sivuttaisliikkeeseen vetokumeilla migi + hidari vuorotellen
7. Seoinageuchikomi eri suuntiin liikkuen eri etäisyyksien päähän kuminauhan kiinnityskohdasta vastusta näin vaihdellen migi- ja hidaripuolelle.
8. Uchimata vetokumiuchikomi ja pysäytys tasapainoon migi. Huomioi käsien käyttö.
9. Uchimata vetokumiuchikomi ja pysäytys tasapainoon hidari. Huomioi käsien käyttö.