Kesä2018

R3/Tintit

Alla olevia harjoituksia olisi hyvä tehdä viikoittain. Jokaisen luistelijan tulee kuitenkin kesän aikana myös lomailla vain! Toukokuussa tehtyjä uusia ohjelmia olisi syytä harjoitella maalla mahdollisimman paljon, jotta elokuussa emme ole tilanteessa että kaikki on aloitettava alusta :D

Tulen lisäämään malli videot harjoitteista MJT:n sisäinen tiedotus –Facebook ryhmään, josta pääsette tarpeen tullen tarkistamaan mitä ohjeistukset tarkoittavat.

1. Perus motoriset taidot

Hyppynarulla (jokaista x15 ja kolmekierrosta)

* Eteenpäin
* Taaksepäin
* Yhdellä jalalla
* Tuplat

Liikkuvat liikkeet (x10 ja kolmekierrosta)

* Kuperkeikat
* Kärrynpyörät
* Mittarimadot
* Yhdenjalanhypyt
* Vauhdittomat pituudet
* Vuoroloikat
* Vatsalihakset
* Selkälihakset

Huolelliset venyttelyt loppuun!

1. Lajiharjoitteet

Lämmittele pyöräillen, juosten, hyppynarulla hyppien n.10 min

Toista jokaista liikettä 8 kertaa kuntopiirin omaisesta ja tee kolme kierrosta kaikkia liikkeitä.

* Kierroshypyt (omasuunta+vääräsuunta+omasuunta+vääräsuunta)
* Kierroshyppy (kädet ylhäällä hypyssä ja alastulossa)
* 3x hyppyristiin + alastulo joka pysyy ainakin 3 sekuntia
* 1F
* 1Lz
* Rotaatiopyörintä liikkuvana (n. 10m)
* pikkuaxelit
* Axel
* Yhden jalan kyykyt (Mene kahdella jalalla alas ja yhdellä jalalla nousu ylös. Muista pitää kantapää kokoajan maassa!)

Tasapaino

* Vaaka 3 sek (5x kummallakin jalalla)
* Vaaka sek +risti-ikkuna 3sek ( 5x kummallakin jalalla)
* Nosturi 3sek ( 5x kummallakin jalalla)

Oma ohjelma maalla kerran läpi

Huolelliset venyttelyt loppuun!

1. Hyötyliikunta

Juokse, Pelaa, Leiki, Ui mahdollisimman paljon kesän aikana!

Hyvää kesää!