

Esimerkkiharjoitukset – Lapset ja juniorit

VKO 1 Teema: Luistelutaito

	RULLALUISTELU 1	RULLALUISTELU 2
TAVOITE	Luistelutaidon ja kehonhallinnan kehittäminen.	Luistelutaidon ja kehonhallinnan kehittäminen.
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	1-3	1-3
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</p> <p><u>Kaatumisharjoitus nurmikolla.</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Tarkista, että suojat päällä oikeissa kohdissa.2. Polvisuojat maahan.3. Kyynärsuojat maahan.4. Ranne suojat maahan, sormet ylhäällä ja kieli pois hampaiden välistä. <p><u>Luisteluasentoharjoitus</u></p> <p>Jousta polvista ja vie ylävartaloa hieman etukumaraan. Samalla selkä on pyöreä. Kokeile tämän jälkeen lähteä liikkeelle.</p> <p><u>Jarrutusharjoitus</u></p> <p>Ota vauhtia ja jarruta luistimen ta- kaosassa olevalla jarrupalalla nostamalla varpaita ilmaan ja painamalla jarrupalaa asfalttiin. Samalla polvet ovat koukussa ja voit nostaa kädet eteen parantaaksesi tasapainoa.</p> <p>Kun saat vauhdin pysähtymään laita merkki, minkä kohdalle jarrutat. Kun jarrutukset alkavat sujua kokeile jarruttaa aina vain kovemmasta vauhdista.</p> <p><u>Liikennepoliisi- leikki</u></p> <p>Liikennepoliisi menee luistelijoiden eteen noin sopivan välimatkan päähän.</p> <p>Luistelijat lähtevät liikkeelle ja liikennepoliisi näyttää luisteli- joille pysähtymismerkin, jolloin luistelijat pysähtyvät jarruttamalla. Merkin laskettua luistelijat jatkavat etenemistä kohti ohjaajaa.</p>	<p>Perustaidot taitava juniori</p> <p><u>Rullafutis</u></p> <p>Syöttö vain sisäsyryllä. Tavoitteena saada paljon kaarrok- sia ja jarrutuksia. Käytä pallona kevyttä palloa.</p> <p><u>Liukuharjoitteet</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Tasajalkaliuku2. Yhden jalan liuku3. Pujottelu4. Painonsiirto5. Painopuristus sivulle6. Luistin ilmassa sivulla7. Yhden jalan luistelukyky8. Yhden jalan pujottelu <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p>Luistele 5x5kierrosta- palautus 2-3min. Pyri luistelemaan samaa kierrosvauhtia koko ajan.</p> <p><u>Rullafutis</u></p> <p>Tavoitteena saada paljon kaarrok- sia ja jarrutuksia.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.