

Esimerkkiharjoitukset – Lapset ja juniorit

VKO 2 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>Liikennepoliisi- leikki</u> Liikennepoliisi menee luistelijoiden eteen noin sopivan välimatkan päähän. Luistelijat lähtevät liikkeelle ja liikennepoliisi näyttää luistelijoilta pysähtymismerkkin, jolloin luistelijat pysähtyvät jarruttamalla. Merkin laskettua luistelijat jatkavat etenemistä kohti ohjaajaa.</p> <p><u>Jarrutusharjoitus</u> Testaa miten muuten saat vaudin pysähtymään, kuin kantapääjarrutuksella. Harjoittele ”aura”-jarrutusta ja T-jarrutusta.</p> <p><u>Liukuharjoitteet</u> 1. Tasajalkaliuku 2. Yhden jalan liuku</p> <p>Tavoitteena pystyä liukumaan merkattu väli horjumatta.</p> <p><u>Töpselihippa</u> Valitaan hippa, joka ottaa muita kiinni. Kiinni jääneet tekevät käsillään töpselin paikat laittamalla kädet lantiolle, jolloin kainaloihin tulee reiät. Pelastaminen tapahtuu laittamalla töpseli kiinni -> eli pelastajan kädet pelastettavan töpseliin.</p> <p>Tärkeää jarruttaa aina ennen pelastamista!!</p>	<p>Perustaidot taitava juniori</p> <p><u>Rullasähly</u> Sählyä rullaluistimilla. Tavoitteena saada paljon kaarrok-sia ja jarrutuksia.</p> <p><u>Pujotteluharjoitteet</u> Käytä apunasi keiloja tai jääkiekkoja. 1. Pujottelu kahdella jalalla 2. Pujottelu yhdellä jalalla 3. Pujottelu takaperin 4. Piparkakut</p> <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p>Luistele 5x5kierrosta, josta kolmas kierros on kiihtyvää palautus 2-3min. Pyri luistelemaan samaa kaksi ensimmäistä ja kaksi viimeistä kierrosta samaa vauhtia.</p> <p><u>Rullasähly</u> Sählyä rullaluistimilla. Tavoitteena saada paljon kaarrok-sia ja jarrutuksia.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.