

Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 3 Teema: Luistelutaito

	RULLALUISTELU 1	RULLALUISTELU 2
TAVOITE	Luistelutaidon ja kehonhallinnan kehittäminen.	Luistelutaidon kehittäminen ja ryhmäluisteluun totuttelu
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	1-3	1-3
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat <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><u>Pujotteluharjoitteet</u> Käytä apunasi keiloja tai jääkiekkoja.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pujottelu kahdella jalalla2. Pujottelu yhdellä jalalla3. Pujottelu takaperin4. Piparkakut <p><u>Rullafutis</u> Syöttö vain sisäsyryllä. Tavoitteena saada paljon kaarroksia ja jarrutuksia. Käytä pallona kevyttä palloa.</p>	<p>Perustaidot taitava juniori Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p><u>Mato</u> Tarvitset vähintään kolme luistelijaa. Luistelkaa kevyttä lämmittelyvauhtia eteenpäin ja pidä edessä olevaan kaveriin kosketusetäisyys. Jonon viimeisenä oleva luistelijä lähtee etenemään matoa eteenpäin ohittamalla aina edessä olevan luistelijan yksi kerrallaan. Joka toinen luistelijä ohitetaan vasemmalta ja joka toinen oikealta puolelta. Vältä kää vauhdin nostamista.</p> <p>Tavoitteena on oppia luistelemaan ryhmässä.</p> <p><u>Viesti</u> Vähintään kahden hengen joukkueet. 5-10 kierrosta vaihtaen työntämällä. Vaihto: Seuraavana luisteluvuoroon tuleva ottaa itselleen alkuvauhdin ja ottaa tasapainoisen vaihtoasennon eli polvet koukussa, rullat suoraan eteenpäin. Työntäjän on tärkeä muistaa, että työntö on tasainen.</p> <p>HUOMIO! Arvioikaa vauhtinne ja ajoituksenne oikein. Liian suurista nopeuseroista tulee kolari!</p> <p><u>Rullasähly</u> Sählyä rullaluistimilla. Tavoitteena saada paljon kaarroksia ja jarrutuksia.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.