

# Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 4 Teema: Luistelutaito

<b>TAVOITE</b>	Luistelutaidon ja kehonhallinnan kehittäminen.	Luistelutaidon kehittäminen ja ryhmäluisteluun totuttelu
<b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b>	1-3	1-3
<b>HARJOITUS</b>	<p><b>Vasta-alkajat</b></p> <p><u>Banaani-hippa</u> Valitaan hippa, joka ottaa muita kiinni. Kiinni jääneet nostavat kädet ylös, jolloin heistä on tullut banaaneja. Pelastaminen tapahtuu avaamalla banaaninkuori laskemalla kädet alas.</p> <p>Tärkeää jarruttaa aina ennen pelastamista!!</p> <p><u>Junaviesti</u> Junaviestissä joukkueet pitävät toisistaan lantiosta kiinni ja eteneminen tapahtuu tekemällä piparkakkuja. Joukkue joka on edennyt merkityn matkan nopeimmin voittaa.</p> <p><u>Rullafutis</u> Syöttö vain sisäsyryllä. Tavoitteena saada paljon kaarrok-sia ja jarrutuksia. Käytä pallona kevyttä palloa.</p>	<p><b>Perustaidot taitava juniori</b> 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. Vältätkää vauhdin nostamista.</p> <p><b>Tavoitteena on oppia luistelemaan ryhmässä.</b></p> <p><u>Vauhtitreeni</u> 10 kertaa 1 kierros maksimivauhdilla. Pitkät palautukset. Pyydä joku ottamaan aikaa ja vertaa aikoja.</p> <p><u>Rullafutis</u> Tavoitteena saada paljon kaarrok-sia ja jarrutuksia.</p>
<b>HARJOITUSPAIKKA</b>	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.