

Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 5 Teema: Luistelutaito

TAVOITE	Luistelutaidon ja kehonhallinnan kehittäminen.	Luistelutaidon kehittäminen ja ryhmäluisteluun totuttelu
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</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>Kuka pelkää rullamiestä!!!</u> Toimii samalla periaatteella kuin jäämies. Yksi jää ottamaan kiinni toiselta puolelta tulevia. Kiinnijääneistä tulee rullamiehen apureita. Viimeiseksi jäljelle jäänyt voittaa.</p> <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>Vauhtitreeni 2</u> Kaksi kierrosta rauhallista luistelua ja yksi kirikierros maksimivauhdilla. Tämän jälkeen taas kaksi kierrosta rauhallista ja yksi kirikierros. 2-1-2-1.</p> <p>Pitkät palautukset. Pyydä joku ottamaan aikaa ja vertaa aikoja.</p> <p><u>Rullasähly</u> Tavoitteena saada paljon kaarroksia ja jarrutuksia.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.	Rauhallinen paikka ilman liikennettä.