

Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 6 Teema: Luistelutaito

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Luistelutaidon kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</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>Tekniikkarata</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Pujottelu2. Kepin ylitys3. Jarrutus4. Takaperin luistelu <p>Käytä mielikuvitusta ja keksi itsellesi eri haasteita radalle.</p> <p><u>Rullafutis</u> Syöttö vain sisäsyryllä. Tavoitteena saada paljon kaaroksia ja jarrutuksia. Käytä pallona kevyttä palloa.</p>	<p>Perustaidot taitava juniori</p> <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p><u>Kaarretreeni</u> 4x4 kierrosta ja toisella sekä neljännellä kierroksella kaarteissa kokonainen ympyrä.</p> <p><u>Vauhtitreeni 3</u> Ryhmästä valitaan, kuka on kapteeni. Ryhmä luistelee rauhallista vauhtia ja kapteeni on ryhmän viimeinen. Kapteenin ohittaessa muun ryhmän jokainen yrittää olla ensimmäisenä sovitussa malissa. Kapteeni saa siis päättää irtioton pituuden. Tavoitteena kisaa muistuttava harjoitus.</p> <p>Suoritetaan ryhmä koon ja taitotason mukaan 5-50 kierrosta.</p> <p><u>Rullasähly</u> Tavoitteena saada paljon kaaroksia ja jarrutuksia.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.