



OULU-KOILLISMAAN PELASTUSLIIKELAITOS

Kuusamoon alkulämmittely perjantain salibandyvuoroon henkilöstön pyynnöstä
Mukaillen Tapanilan Erän ja Petri Jalangon oppeja (lopussa Youtube-linkit)

Aina, kun vaihtoehdot a,b tai a,b,c, voi valita yhden tai useamman vaihtoehdoista. Kylkilankussa toiveena lähteä tasosta a, koska liikkeen hallinta tärkeä.

1. Sykkeen kohotus ja koordinaatiohyppelyt (määrä: 1/2 -1 kierrosta liike, hyppelyissä salin poikittaissuunta tai puolet siitä /suunta)

1. Juoksua salin ympäri leppoisasti

- etu- ja takaperin
- oikea ja vasen kylki edellä jalat ristiin menneen ja laukaten

2a. X-hyppy, jalat voi mennä yhteen auki / ristiin auki ja toisin päin ristiin auki

- eteenpäin edeten kädet edessä ja takana ”läpsy”
- taaksepäin edeten kädet sivuilta ylös ja alas (perinteisesti)

TAI

2b. Askelhyppy

- eteenpäin edeten kädet edessä ja takana ”läpsy”
- taaksepäin edeten kädet sivuilta ylös ja alas (perinteisesti)
- suunta vapaa, molemmat kädet yhtä aikaa edestä ylös ja alas

2. Dynaaminen liikkuvuus

1. Pyllypumpu (6-10 krt)

- kädet maassa takapuolen nosto niin ylös kuin mahdollista ilman, että kädet irtoaa maasta ja takapuolen lasku takaisin alas

2. Askelkyykky paikallaan molemmilla jaloilla vuorotellen (n. 10 krt/puoli)

- käsillä kosketus eteen maahan (selän pyöristys)
- ja käsien kurotus etukautta pään taakse (selän ojennus)
- käsien kiertäminen sivulta toiselle niin, että selkäranka kiertyy mukana

3a. Askelkyykky edeten eteenpäin (n. 10 krt/puoli)

- a kädet etukautta pään yläpuolelle ja alas
- b kädet pään päällä
- c käsien kierto sivulta sivulle ja ranka kiertyy mukana

TAI

4b. Sivuaskelkyykky, puolen vaihto puolivälissä (5-10 krt/puoli, niin että saa liikkeen haltuun)

- ristiaskelleella edeten, polvikulma astuvassa jalassa 90°

3. Keskivartalon tukilihasten aktivointi

1a. Kylkilankku molemmin puolin (3-5 krt/puoli)

- a perusasento → Pidä huoli, että olkapäässä on tuki → hartia alhaalla ja työntö tukikädellä lattiasta poispäin. Kun hartiatuki on hallussa voi nostaa ensin käden ja sitten jalan



Postiosoite
Oulun kaupungin kirjaamo
PL27, 90015 Oulun kaupunki

kirjaamo(at)ouka.fi

Käyntiosoite

Puhelin
(08) 558 410

Sähköposti muotoa:
etunimi.sukunimi(at)ouka.fi





b käsi ylös
c jalka ylös 45'

TAI

1b. Mittarimatokävely (5 madon mittaa)

4. Alaraajojen lihasten aktivointi

1. Yhden jalan kyykky (5-10 krt/puoli)

2. Loikka ja pysäytys yhdelle jalalle tasapainoon, tasapainosta uusi loikka (5-10 krt/puoli)

5. Nilkan toiminta ja (6.) liikkeen aktivointi

1. Kyykky niin syväälle, että joutuu haastamaan nilkan mahdollista liikerajoitusta (5-10 krt)

2. Yhden jalan hyppelyt viivan puolelta toiselle (molemmat jalat) (2-3 krt / puoli)

3a. Lähtöasennossa haarahyppely (3-5 krt) + nopea tikuttava juoksupaikallaan → SPURTTI (2-3 krt)

TAI lisähaastetta

3b. Lähtöasennossa haarahyppely (3-5 krt) + nopea tikuttava juoksupaikallaan + spurtti 1 m + peruutus lähtöpaikkaan → SPURTTI eteenpäin (2-3 krt)

7. 1.-6. Osa-alueiden yhdistäminen ja tekeminen putkeen

- esim.
1. Yhden jalan hyppelyt oikealla jalalla
 2. Spurtti eteenpäin
 3. Juoksu takaperin
 4. Suunnan vaihto eteenpäin
 5. Pysäytysloikat
 6. Tasajalkaa jännehypy

Youtube-videot, joista löytyy kuvattuja harjoitteita:

<https://www.youtube.com/watch?v=QdsjIBvCAUU>

<https://www.youtube.com/watch?v=4D2E8FGZ3M0>

<https://www.youtube.com/watch?v=x5hiiCvFBrE>

Tästä OlympicTeamFinland-klipistä löytyy todella monipuolisesti harjoitteita sykkeen kohotukseen, koordinaatioon ja liikkeen aktivointiin, jos tulee vaihtelun tarve:

<https://www.youtube.com/watch?v=waDCEVYVVBw>

