

KEVÄT 2023

KTS JUNIORIFYSIIKKA

VIIKOT 4 - 8

Harjoituksissa on kaksi eri osa-aluetta, keskivartalo ja hyppy. Voit aloittaa kummasta tahansa ja tehdä sen osan kokonaan ennen siirtymistä toiseen. Järjestyksellä ei ole väliä. Silloin kun fyysikoissa on useampia tekemässä samaan aikaan, pyrkikää jakamaan ryhmä kahteen osaan. Näin ollen suorituspaikoilla ei tule ruuhkaa.

Keskivartalo

1. Vartalon hallinta ja pito.
 - Pidä keskivartalo hallinnassa ja nouse ja laskeudu kyynärnojasta takaisin lähtöasentoon. 20 toistoa, 2, 2 kierrosta.
2. Vartalon kierto.
 - Pidä Ylävartalo lattiaa vasten. Nosta jalat ylös ja pidä polvet 90°asteen kulmassa. Asettele pallo polvien väliin. Kierrä jalkoja puolelta toiselle rauhallisesti, siten että pallo pysyy paikallaan. 10 toistoa, 2 kierrosta.
3. Uimarin selät.
 - Vatsamakuulla, siten että kädet ovat vartalon sivuilla 90°asteen kulmassa. Nosta ylävartalo ylös, ojenna kädet suoraksi pään jatkoksi ja tuo takaisin lähtöasentoon, laske ylävartalo alas. 15 toistoa, 2 kierrosta

Motoriikka/koordinaatio

1. Stepperillä split-hyppy.
 - Aseta stepperi jalkojen väliin. Hyppää stepperin päälle tuoden jalat yhteen -> hyppää nopeasti alas aukaisten jalat. 20 toistoa, 2 kierrosta.
2. Stepperillä askellus puolelta toiselle väliaskeleella.
 - Askella mahdollisimman terävällä ja nopealla askelluksella stepperin puolelta toiselle, siten että otat nopean välisasteleen stepperin päällä. 20 toistoa, 2 kierrosta.
3. Kahden jalan vuoroaskellus stepperin päälle sivuaskellella.
 - Lähtöasennosta askella stepperin päälle vuoroaskelin. Alhaalla ota oikealla jalalla sivuaskel ja takaisin -> kahden jalan askellus stepperin päälle. Toista sama vasemmalle puolelle. 10 toistoa / puoli, 2 kierrosta.
4. Yhden jalan hyppy stepperin päälle sivuloikalla.
 - Hyppää yhdellä jalalla stepperin päälle ja alas -> ota sivuloikka ja laskeudu toiselle jalalle -> loikka takaisin -> loikka stepperin päälle. Toista 10 / jalka, 2 kierrosta.