

Alku- ja loppuverkkaohje marraskuu 2024

Alkuverkka:

1. Juoksu 10min.

2. Liikkuvuus 10 m matkalla:

- Askelkyykky + 2x kierto, yläselän pyöristys ja taivutus taakse
- Askelkyykky eteen ristiin + taivutus ja kosketus vastakkaiseen takajalkaan
- Sivuaskelkyykky kädet ylhäällä, taivutus koukistavaan jalkaan päin, eteentaivutus painonsiirrolla toiselle jalalle ja ponnistus ylös -> puolen vaihto
- Pannukakku + risti-ikkuna
- Marjanpoimija + vaaka

3. Nilkkasarja portaalla

- 20 jalanvaihtoa
- 10 kahdella jalalla
- 10 yhdellä jalalla
- 20 jalanvaihtohyppyä
- 10 tasajalkahyppyä
- 10 yhden jalan hyppyä

4. Nopeus 5 m matkalla:

Huom. Keskity nopeaan liikkeeseen + polvien nostoon!

- Polvennostujuoksu päkiällä x2
- Pakarajuoksu päkiällä x2
- Ristijuoksu päkiällä (eteen ristiin + viereen) x2 molemmat kyljet
- Vapaan jalan ojennus taakse + nopea polvennosto jalkaa vaihtaen x2 (rytmi ojennus 1-2, polvennosto 3)
- Kylki edellä vapaan jalan ojennus sivulle + nopea ristiintuonti + vapaan jalan polvennosto x2 / kylki

Loppuverkka:

1. Juoksu 10-15min. – käsien pyörittelyt, kevyet hyppelyt, laukat, ristijuoksut..

2. Liikkuvuus 10 m matkalla:

- Askelkyykky + 2x kierto, yläselän pyöristys ja taivutus taakse
- Askelkyykky eteen ristiin + taivutus ja kosketus vastakkaiseen takajalkaan
- Sivuaskelkyykky kädet ylhäällä, taivutus koukistavaan jalkaan päin, eteentaivutus painonsiirrolla toiselle jalalle ja ponnistus ylös -> puolen vaihto
- Pannukakku + risti-ikkuna
- Marjanpoimija + vaaka

3. Nopeus 5 m matkalla:

Huom. Keskity nopeaan liikkeeseen + polvien nostoon!

- Polvennostojuoksu päkiällä x2
- Pakarajuoksu päkiällä x2
- Ristijuoksu päkiällä (eteen ristiin + viereen) x2 molemmat kyljet
- Vapaan jalan ojennus taakse + nopea polvennosto jalkaa vaihtaen x2 (rytmi ojennus 1-2, polvennosto 3)
- Kylki edellä vapaan jalan ojennus sivulle + nopea ristiintuonti + vapaan jalan polvennosto x2 / kylki

4. Nilkan vahvistus pitkällä kuminauhalla

Pitkällä kuminauhalla kaikki nilkan liikesuunnat läpi (ojennus, koukistus, sisään ja ulospäin) 15x / jalka / suunta.