

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 9.8.-1.10.

| VKO | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | LA-SU | |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1.JAKSO 9.8.-1.10. | 32 | 6.8. | 7.8. | 8.8. | 9.8. | 10.8. | 11.-12.8. |
| | OSUA | | | | 1.JAKSO ALKAA klo 10.00 | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| | LIIK. LUOK. | | | | | | |
| | 33 | 13.8. | 14.8. | 15.8. | 16.8. | 17.8. | 18.-19.8. |
| | OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | URLU-info klo 8.30 (KOULU A-sali) | Verryttely 1 (KOULUulko) - aitaverryttely/akt.liikkuvuus | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| | LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.00-9.30 Urheiluluokkainfo (Auditorio) | 9LK: klo 9.30-11.00 Verryttelyharjoitus (KOULUulko) | 8LK: klo 9.15-10.45 Urheiluluokkainfo (Auditorio) | EI KERHOA | 9LK: klo 8.15-9.45 Verkka+venyttely (KOULUulko) | |
| | 34 | 20.8. | 21.8. | 22.8. | 23.8. | 24.8. | 25.-26.8. |
| | OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Verryttely 2 (KOULUulko) - nurmijuoksut/kuntopallot | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| | LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.00-9.30 Verryttely+venyttely (KOULUulko) | 9LK: klo 9.15-10.45 Hiiekkatreeni (KOULUulko) | 8LK: klo 9.30-11.00 Verryttely+venyttely (KOULUulko) | 7-9LK: klo 14.45-16 Koordinaatiot (KOULUulko) | 9LK: klo 8.15-9.45 Frisbeegolf (Hiironen) | |
| | 35 | 27.8. | 28.8. | 29.8. | 30.8. | 31.8. | 1.-2.9. |
| | OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Verryttely 1 (KOULUulko) - aitaverryttely/akt.liikkuvuus | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Verryttely 2 (KOULUulko) - nurmijuoksut/kuntopallot | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | |
| | LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.15-9.45 Heittolajit (KOULUulko) | 9LK: klo 9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus (KOULUulko) | 8LK: klo 9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus (KOULUsali) | 7-9LK: klo 14.45-16 Pelit ja liikkuvuus (KOULUulko) | 9LK: klo 8.15-9.45 Loikat ja hyppelyt (KOULUulko) | |
| 36 | 3.9. | 4.9. | 5.9. | 6.9. | 7.9. | 8.-9.9. | |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Verryttely 1 (KOULUulko) - aitaverryttely/akt.liikkuvuus | Lihaskestävyys 1 (KOULUsali) - aktiivinen liikkuvuus+keskivartalo | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | | |
| LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.15-9.45 Aitatekniikka (KOULUulko) | 9LK: klo 9.30-11.00 Kuntopalloharjoitus (KOULUulko) | 8LK: klo 9.30-11.00 Heittolajit (KOULUulko) | 7-9LK: klo 14.45-16 Keskiavartalo (KOULUsali) | 9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys OMA (KOULUulko) | | |
| 37 | 10.9. | 11.9. | 12.9. | 13.9. | 14.9. | 15.-16.9. | |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | | |
| LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.15-9.45 Hyppelyt ja loikat (KOULUulko) | 9LK: klo 9.30-11.00 Kuntosaliharjoitus (KOULUsali) | 8LK: klo 9.30-11.00 Sisäliikunta A-sali (KOULUsali) | 7-9LK: klo 14.45-16 Kuntopallot (KOULUsali) | 9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys OMA (KOULUulko) | | |
| 38 | 17.9. | 18.9. | 19.9. | 20.9. | 21.9. | 22.-23.9. | |
| OSUA | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | Lihaskestävyys 1 (KOULUsali) - aktiivinen liikkuvuus+keskivartalo | Huoltoharjoitus 1 (UH) - vesikävelyt/jumppa | EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle) | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | | |
| LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.15-9.45 Keskiavartalotreeni (KOULUsali) | 9LK: klo 9.30-11.00 Lihaskestävyys (KOULUsali) | 8LK: klo 9.30-11.00 Hyppelyt ja loikat (KOULUulko) | 7-9LK: klo 14.45-16 Lentopallo (KOULUsali) | 9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys (KOULUulko) | | |
| 39 | 24.9. | 25.9. | 26.9. | 27.9. | 28.9. | 29.-30.9. | |
| OSUA | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI | | |
| LIIK. LUOK. | 7LK: klo 8.15-9.45 Juoksutreeni (KOULUulko) | 9LK: klo 9.30-11.00 Lihaskestävyys (KOULUsali) | 8LK: klo 9.30-11.00 Juoksutreeni (KOULUulko) | 7-9LK: klo 14.45-16 Pelit ja lihaskunto (KOULUsali) | 9LK: klo 8.15-9.45 Peruskestävyys (KOULUulko) | | |

KILPAILUKAUSI

HARJOITUKSET VKO:T 32-36

Verryttely 1

aitajuoksuverryttely 10-15*60m / käv.

aktiivinen liikkuvuus: 20'

- 1) pohjepumppaus
 - 2) lonkankoukistus pumpaten, lähentäjät pumpaten
 - 3) eteentaivutus (erilaisia)
 - 4) eteentaivutus-etuisei-pakara
 - 5) jalan heitot eteen/taakse, sivulle
 - 6) jalan pyörytykset (erilaisia)
 - 7) sivupakara-kylki
 - 8) kyykyt (erilaisia)
 - 9) ylävartalonkierrot
 - 10) käsien pyörytykset
- aitakävelyt: 10-15*10aitaa (erilaisia)
- 1) eteen, eteen vuorohypellen
 - 2) kasi, heilurit
 - 3) sivuttain, sivuttain vuorohypellen, can-can
 - 4) taakse, pyörien, yli-ali
 - 5) pidot eteen/taakse
 - 6) aitivuorohyppelyt, erilaisia

Verryttely 2

verryttelyjuoksu 20'

nurmijuoksut 10-15 * 60m / käv.

lihaskunto/liikkuvuus kuntopallolla:

- 1) kyykyt (erilaisia)
- 2) ylävartalonkierrot (erilaisia)
- 3) yhden jalan heitot (erilaisia)
- 4) takareidet, lonkankoukistajat
- 5) isot heitot: pye, jve, moukari

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, UHjs = uimahallin judosali

HUOLTOKAUSI

HARJOITUKSET VKO:T 37-39

Lihaskestävyys 1

Aktiivinen liikkuvuuskuuntopiiri

2 kierrosta * 12 liikettä / 3'

- 1) Iso pyörytys, leveä 5+5, kapea 5+5
- 2) Askelkyyky 4suuntaa 5+5
- 3) Eteentaivutuksessa ylävartalonkierto 20
- 4) Pakara+rintarangan aukaisu 20+20
- 5) Jalan vienti selän yli päinmakuulla 20
- 6) Jalan vienti eteen etunojassa 20
- 7) Selän pyöristys-notkistus 20
- 8) selän pyöristys ja takakautta sukellus eteen 20
- 9) Käden vienti ristikkäiseen jalkaan+käänös etunojassa 20
- 10) Saksaukset hartiaiseisonnassa 20
- 11) Latvialaiset 20+20
- 12) Pöytään nousu 10

Keskivartalo

2 kierrosta * 7 liikettä * 30kpl / 30" / 3'

- 1) jalat maassa kädet reisiä pitkin polviin ja reiden puoleen väliin
- 2) jalat ilmassa kädet varpasiin rutistuksia
- 3) linkkuveitsi: selältään jalat suorina ylös kädet varpasiin
- 4) staattinen kylkipito oikea lantio liikkuu jatkuvasti ylös alas
- 5) staattinen kylkipito vasen lantio liikkuu jatkuvasti ylös alas
- 6) kyynärpää vastakkaiseen polveen jalat polkee koko ajan ilmassa
- 7) selällään jalat hitaasti koko ajan suorina ylhäältä alas+ylös

Huoltoharjoitus 1

verryttely uiden 10'

koordinaatiot: 15 eri liikettä * 50m

vesijumppa 15'

venyttely 10'

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos, UHjs = uimahallin judosali