



Move!- vuosisuunnitelma

5. ja 8. lk oppilaille

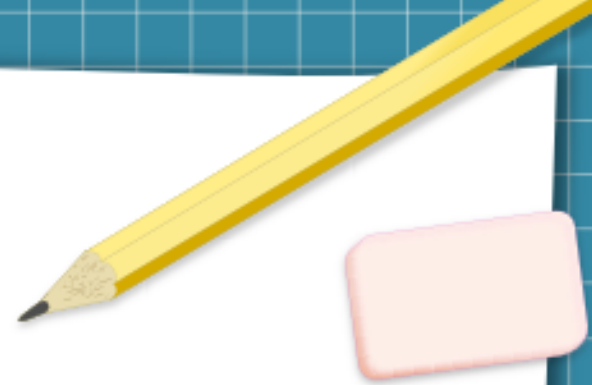
Tehdään fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi
45 min tunneilla

Länsituulen koulun malli

Eeva Kukkonen ja Antti Ukkola

Oulu

VUOSIKELLO



Syyskuun- toukokuun aikana kehitetään 5. ja 8.lk oppilaiden fyysisiä ominaisuuksia jokaisella 45 min tunnilla.

Kaikki treenit alkavat 5-10 min alkuverryttelyllä esim. sporttipankin [vauhtipelit](#), [tikasjuoksut](#) tai [lämmittely leikkejä ja pelejä](#). Move!-harjoittelun teemoja tehdään neljän viikon sykleissä.

- Ohjelma aloitetaan tekemällä kolme viikkoa peräkkäin Teema 1:sen harjoitteita, jonka jälkeen tehdään yksi viikko kehonhuoltoa ja liikkuvuutta.
- Seuraavat kolme viikkoa tehdään teema 2:sen harjoitteita ja neljäs viikko kehonhuoltoa ja liikkuvuutta jne.

Teema 1

Harjoitetaan: Nopeutta, ketteryyttä, kimmoisuutta, koordinaatiota ja hapenottokykyä

20 min Challenge

Oppilaat suorittavat Challenge-rataa 20 min. Tehtävänä on haastaa itseä ja omia rajoja.

HOX! Tee kaksi selkeää etenemissuuntaa. Toinen suunta tehdään töitä koko rata läpi, jonka jälkeen palataan sivukautta tehtäväsuoran alkuun kävelypalautuksella. Merkitse radan etapit tötsillä.



1. rasti: askeltikasjuoksu (vaihtoehtoisesti: tötsien pujottelu, pikku esteiden/viivojen yli hyppely)

2. rasti: vuoroloikat

3. rasti: vatsalihakset 20 toistoa, esim.



4. rasti: "häränpukkaus" kaverin kanssa: molemmat kaverit ovat kasvot menosuuntaan. Jälkimmäinen työntää etummaista alaselästä ja etummainen jarruttaa kehon voimalla. Vuoro vaihtuu joka kierroksella.

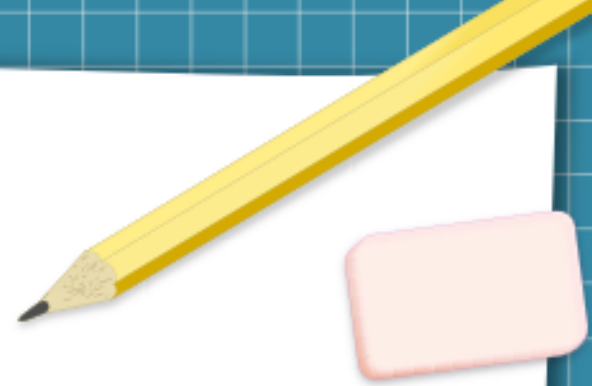
5. rasti: mäkijuoksu kiihdytellen tai 20 m spurtti tasamaalla

→ **kävelypalautus radan alkuun, jolloin syke saa laskea**

Viimeiset 2 min (20 minuutista) opettaja pyytää lisää tehoja, jolloin haetaan maitohappoa kehoon anaerobisella teholla ja lopussa jopa anaerobisen kynnyksen yli.

Teema 2

Harjoitetaan: Kimmoisuutta, nopeutta ja reaktionopeutta



Hyppysarjat 3 x 20 loikkaa/kinkkaa

Tehdään vuoroloikka 20 krt. Kävellään lähtöpisteeseen ja tehdään vielä kaksi kertaa 20 vuoroloikkaa kävelypalautuksella. Tee seuraavaksi tasaloikka jne.

vuoroloikka

tasaloikka

luisteluloikka edeten

luisteluloikka tasajalkaa edeten eteen päin

5-loikka (tee 4 viiden loikan sarjaa)

vuorokinkka (oo, vv)

yhden jalan kinkat (muista tehdä molemmilla jaloilla 10 +10)

Reaktiolähdöt eri asennoista

Tehdään reaktiolähtöjä + juoksuvetoja, eri asennoista lähtien. Lähtö tapahtuu näkö tai kuulo aistein havainnoitavasta merkistä (pillin vihellys, käsien taputus, huuto, pallon maahan osuminen ylös heiton jälkeen, merkkitaulun sovittu kuvio ym.). Kustakin asennosta lähdetään 3 krt ja juostaan 10m matka.

seisten, molemmat jalat viivalla –kasvot menosuuntaan
selinmakuulla, jalat suorana ja viivalla
istuen, selkä menosuuntaan
päinmakuulla, pää viivalla
selin seisoen, kannat viivalla

Teema 3

Harjoitetaan: Kestovoimaa ja samalla hapenottokykyä

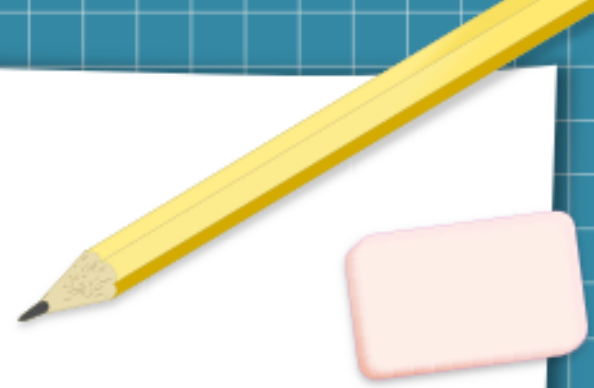
Liikepariharjoittelu

Treeni toteutetaan liikepariharjoitteluna. Tehdään liikepari 1 ensimmäisen liikkeen kaikki toistomäärät ja perään suoritetaan liikeparin toisen liikkeen toistot ja siirrytään seuraavaan liikepariin. Viiden tehdyn liikeparin jälkeen, pidetään 30s palautus. Tehdään kolme kierrosta. Painot voi valmistaa täyttämällä vesipulloja vedellä/hiekalla. (Muodosta liikeparit aina niin, että liikkeet kuormittavat eri lihasryhmiä.)

- Liikepari 1:** 20 krt kyykky
15 krt pystypunnerrus käsipainoilla
- Liikepari 2:** 20 krt askelkyykky vuorojaloin
20 krt maastaveto käsipainoilla
- Liikepari 3:** 20 krt thruster käsipainoilla powerpress (yhdistelmä kyykystä ja pystypunnerruksesta)
20 krt hauiskääntö käsipainoilla
- Liikepari 4:** 10 krt burpee (yleisliike)
10 krt ranskalainen punnerrus pään takaa ylös käsipainoilla
- Liikepari 5:** 10 krt kyykky-jännehyppy
10 krt lankussa haara-perushyppy (tai askellus)

Teema 4

Harjoitetaan: Koordinaatiota ja tarkkuutta



Palloharjoitteet pistetyöskentelynä

Harjoitus toteutetaan pistetyöskentelynä erilaisten pallojen kanssa. Jokaisessa pisteessä ollaan 5 min.

- Tarkkuusheitto rajatulle alueelle tennispallolla
- Heitto-kiinniotto yksin seinään tai parin kanssa tennispallolla (kasvata etäisyyttä)
- Koripallon heitto koriin
- Kuntopallon/koripallon kopittelu parin kanssa erilaisilla heittotyyleillä yhdellä jalalla seisten
- Kuntopallon/koripallon kopittelu parin kanssa kyykkyasennossa
- Palloakrobatiaa:
 1. etukautta heitto pään yli, kiinniotto alaselän kohdalta. Palautus takaa eteen.
 2. pallon heitto ilmaan- kyykyy- ylös- kiinniotto
 3. pallon heitto ilmaan - kuperkeikka - kiinniotto

Teema 5

Harjoitetaan: Kimmoisuutta, ketteryyttä, yhdistely- ja muuntelukykyä, hapenottokykyä ja lihasvoimaa

Teema koostuu kahdesta osiosta: porrastreenistä ja lihasvoimaosuudesta.

Porrastreeni

Porrastreeni tehdään käytettävissä olevissa sopivan korkuisissa portaissa, sisällä tai ulkona. Nouseaan portaat ylös ja palautellaan kävellen portaat alas. Jokaista nousutyyliä toistetaan 4 kierrosta.

- Juosten ylös joka portaalle askel
- Kyykkykävely joka toiselle portaalle (polvikulma n. 90 astetta, pidä pyily alhaalla polvien tasolla koko ajan)
- Tuplakinkkaus joka portaalle (OO ja VV)
- Polvennosto joka toiselle portaalle (o askel portaalle + nopea v polven vienti ylös eteen. Edessä oleva v jalka astuu ja o jalka viedään ylös eteen)
- Sivujuoksu kylki edellä joka portaalle (o portaalle, v viereen jne.)
- Tasahypyllä joka portaalle
- Juosten ylös, askel joka toiselle portaalle

Teema jatkuu...

Teema 5 jatkuu



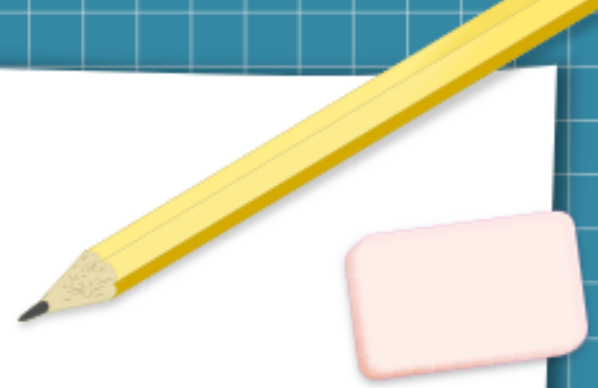
Harjoitetaan: Kimmoisuutta, ketteryyttä, yhdistely- ja muuntelukykyä, hapenottokykyä ja lihasvoimaa

Lihasvoima

Tehdään mahdollisimman oikeaoppisia lihasliikkeitä. Selkä- ja vatsalihasliikkeitä voi vaihtaa eri viikoilla.

- 60 kyykkyä
- 50 selkälihasliikettä
- 40 vatsalihasliikettä
- 30 lonkan loitonusta kylkiasennossa (15 o kylki ylhäällä +15 v kylki ylhäällä)
- 20s lankutusta
- 10 punnerrusta (varpaat tai polvet maassa)

Teema 6



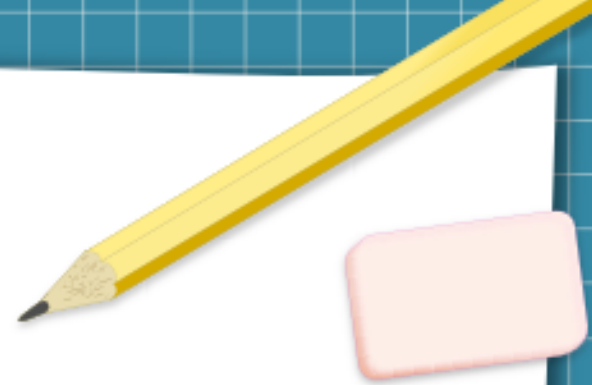
Harjoitetaan: Kehonhallintaa ja perusvoimistelutaitoja

Permantotaitojen pistetyöskentely

Harjoituksessa tehdään pistetyöskentelynä perusvoimistelun permantotaitoliikkeitä 5 min /piste

- Kuperkeikka eteen ja taakse
- Päällä seisonta (ensin polvet kyynärpäille, sitten jalat koukussa ylös ja lopuksi ojenna jalat kohti kattoa) Pari tai seinä voi varmistaa, ettei kaadu yli.
- Käsien seisonta. 1. Voitte aloittaa kokeilemalla jaloilla seinälle kiipeämistä: kädet maahan kasvot seinään päin ja jalat seinälle- jalat kävelevät seinää ylöspäin ja kädet askeltavat kohti seinää. 2. Seinää vasten käsilläseisonta 3. Kaverin tuella käsilläseisonta 4. Ilman tukea käsilläseisonta.
- Kärrynpyörä lattialla → viivalla → penkillä
- Oikonoja nojapuilla tai rekillä, rekillä tai puolapuilla roikunta
- Tasapainoilu yhdistettynä pallonheittoon
 - seisonta penkillä, seisonta yhdellä jalalla, seisonta tasapainolaudalla

Teema 7



Harjoitetaan: hapenottokykyä

Vauhtileikittely / intervallitreeni pylväsvälijuoksuna

Tehdään vauhtileikittelyharjoitus tiellä tai pururadalla. Alkulämmittelyksi hölkätään 10min, jonka jälkeen tehdään [dynaaminen \(liikkuva\)](#) venyttely/lämmittely. Venyttävissä liikesarjoissa tehdään esim. pyörityksiä ja joustoja. Vältetään äärivenytyksiä.

- Tehdään pylväsvälijuoksutreeni: Juostaan 90-100% teholla pylvään väli (n. 50m) ja tehdään kävelypalautus seuraavan pylvään välin ajan (n.50 m). Toistetaan juoksu -kävely yhdistelmä 6 krt.

Loppuveryttelyksi hölkätään 10min.

Kehonhuolto, liikkuvuus, ryhti

- Muista lämmitellä ennen venyttelyä n. 7 min, esim. hippaleikki ja/tai joogaa
- Hämärät valot ja musiikki taustalle
- Tehkää pitkäkestoisia n. 40 s. mittaisia venyttelyjä ohjatusti kaikki isot lihasryhmät läpikäyden



Pakaravenytys



Pohkeen venytys



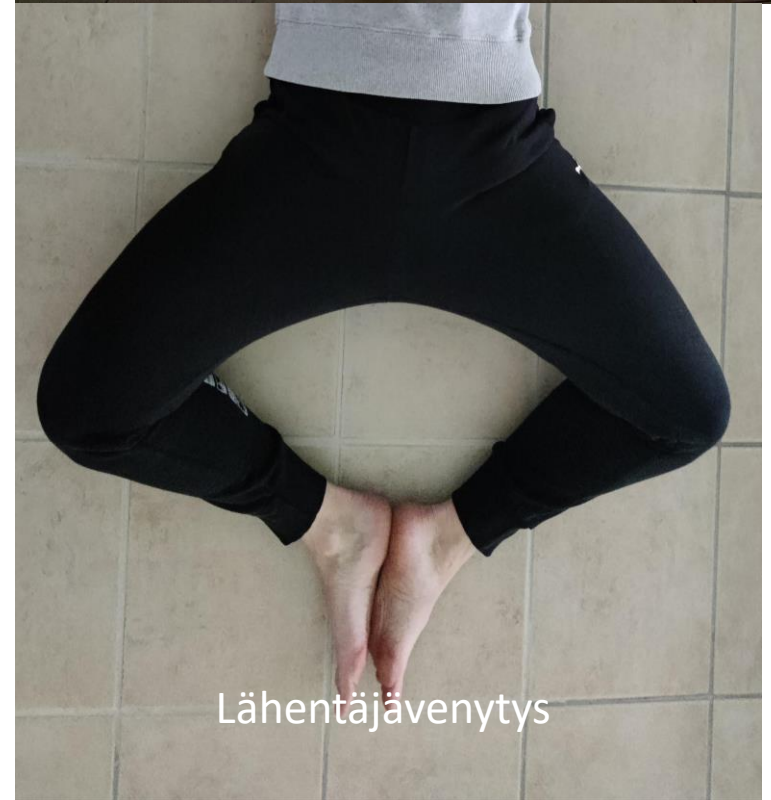
Etureisivenytys



Takareisivenytys



Lonkankoukistajavenytys



Lähentäjävenytys



Kylkivenytys



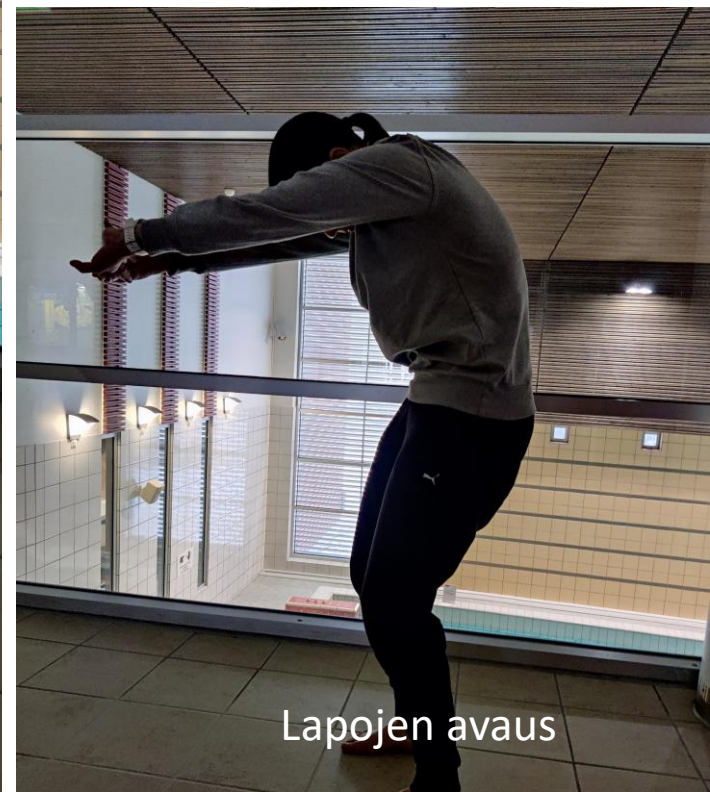
Rintarangan avaus



Vatsalihasvenytys



Selän venytys



Lapojen avaus



Rintalihasvenytys



Hauisvenytys



Ojentajavenytys