

LUONTOKUNTOSALI

NOLLASTA SATAAN ILMAN IKÄRAJAA

LÄMMITTELY

Halkoviesti (ryhmätehtävä):

Asettukaa jonoon peräkkäin pienessä haara-asennossa, jonon ensimmäisellä on halko. Tämä ojentaa molemmin käsin yläkautta halon takanaan olevalle ja juoksee jonon viimeiseksi. Seuraavana jonon ensimmäisenä oleva toimii samoin, jne. kunnes olette saavuttaneet sovitun paikan tai ohjaaja antaa merkin lopettaa. Käännyttään jonossa päinvastaiseen suuntaan ja annetaan halko alakautta jalkojen välistä takana olevalle ja toimitaan muuten samoin kuin ensimmäisessä harjoituksessa.

Halon kierto:

Asetu parin kanssa selät vastakkain, jätetään pieni väli toiseen, toisella on halko käsissä. Kierrä halkoa sivukautta parille niin, että ylävartalo kiertää ja jalat pysyvät paikallaan. Vaihtakaa välillä suuntaa. Seuraavaksi kiertäkää halkoa ylös – alas -suunnassa, eli edelleen selät vastakkain, mutta toinen parista ojentaa halon molemmilla käsillä yläkautta, toinen jalkojen välistä alakautta.

Halon kopittelu:

Asetu parin kanssa sopivalle heittoetäisyydelle (n. 1,5-2m). Heitä halko parille pehmeästi alakautta jaloista joustaen, tämä ottaa kopin. Kun tämä sujuu, vaikeutetaan seuraavasti: halon heittämisen jälkeen heittäjä menee kyykkyyyn ja hyppää ylös. Sillä aikaa kiinniottaja ensin kiertää halon oman vartalonsa ympäri ja heittää halon vasta sitten takaisin.



LIHASKUNTOA

1. Askellukset mättäälle, kivellet, kannolle tms. ja alas (esim. 10x). Voit kokeilla erilaisia tyylejä, esim. jokaisella ylösnousulla vapaan jalan polven nosto tai askellukset hypähdellen.

2. Punnerrukset puuta vasten;
Asetu käsivarren mitan päähän leveään puun rungosta ja laita kämmenet puun runkoa vasten olkapäiden korkeudelle ja hartioiden leveydessä asennossa. Kallistu käsien varassa, keskivartalo suorana ja napakkana kohti puuta ja työnnä itsesi takaisin niin, että käsivarret suoristuvat. Muista pitää paino käsillä ja ylävartalolla. Vaikeutus: jalat hieman kauemmaksi puusta, silloin kädet laitetaan kädet alemmaksi puun rungolle.



3. Dippipunnerrus penkillä tai kannolla;
Asetu selin polven korkuisen penkin tai kannon eteen ja laita kämmenet hartioiden leveydellä sen reunalle. Kyynärpäät ovat suorana, sormet vartaloa kohti, polvet koukussa ja jalkapohjat maassa. Laske peppua hitaasti kohti maata, kunnes kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa ja nosta käsillä takaisin ylös. Huomioi nämä: pidä kyynärpäät suoraan taaksepäin (ei ulospäin), pidä paino käsillä. Vaikeutus: suorista jalat niin, että vain kantapäät ovat maassa.

4. Halkoheilautus (etuheilautus);
Ota leveähkö haara-asento jalat hieman koukussa, varpaat eteenpäin. Ota molemmilla käsillä halosta kiinni ja vie se jalkojen väliin. Heilauta halkoa eteen noin rinnan korkeudelle ja takaisin jalkojen väliin (hieman taakse) ja takaisin ylös. Ylösnostovaiheessa jalat ojentuvat ja lantio työntyy hieman eteen, alasheilautuksessa jalat joustavat. Hyvä keskivartalon tuki koko ajan!



5. Halon pystysoutu;
Ota hartioiden leveydessä haara-asennossa käsillä tukeva ote halosta. Liike alkaa seisoma-asennosta, halko lantion korkeudella. Nosta halko rauhallisesti rinnan korkeudelle, kyynärpäät ulospäin ja laske takaisin lantion korkeudelle. Pidä hyvä keskivartalon tuki.

6. Oksaroikunta;
Etsi sopivalla korkeudella oleva tukeva, mutta riittävän ohut puun oksa ja tartu molemmilla käsillä siitä kiinni. Roiku oksalla jalat irti maasta niin kauan kuin jaksat. Voit kokeilla myös leuanvetoa tai vatsalihasrutistuksia nostamalla polvia ylös tai jalat suorina eteen 90 asteen kulmaan.

7. Reppuselkäkyökky (aikuinen – lapsi -pari);
Lapsi asettuu aikuisen reppuselkään ja pitää hyvin kiinni käsillä ja jaloilla. Aikuinen menee hitaasti kyökkyyn (ikään kuin istuisi tuolille) ja nousee ylös.

8. Apina puussa (aikuinen – lapsi -pari):
Lapsi on aikuisella reppuselässä, aikuinen on tukevassa haara-asennossa ja levittää kädet auki. Lapsi kiertää aikuisen ympäri etukautta takaisin taakse reppuselkään. Aikuinen auttaa mahdollisimman vähän.



TASAPAINOTTELUA JA KEHONHALLINTAA

1. Tasapainoile yhdellä jalalla eri tavoin ensin tasaisella maalla, sitten kannon tai kiven päällä. Yritä pysyä kussakin asennossa hetken aikaa.

- Nosta vapaan jalan polvi 90 asteen kulmassa eteen.
- Vaaka: kädet auki, ylävartalon kallistus eteen ja vapaan jalan nosto suorana taakse.
- Nosta vapaan jalan jalkapohja tukijalan polven sivuun.
- Tähti: nosta kädet suorana viistosti ylös, kallista koko vartaloa tukijalan puoleen sivulle vapaa jalka suorana. Keskivartalo pysyy napakkana (kuvittele, että olet kahden seinän välissä).

2. Kävele kaatuneen, tukevan puun runkoa pitkin.

3. Asetu lähelle tukevaa puuta, selkä puuhun päin. Mene kyykkyyyn ja laita kämmenet maahan. Siirrä jalkojasi puun juurelta pikkuhiljaa puun runkoa pitkin ylös, niin, että olet lopulta pää alaspäin. Pidä käsivarret suorana. Laskeudu samalla tavoin alas.

LOPPUJÄÄHDYTTELY

Omat vapaavalintaiset liikkeet, lapset näyttävät esimerkkiä ja aikuiset tekevät perässä.



Luontokuntosalin perustiedot:
suomenlatu.fi/perheliikunta

Kuvat: Suomen Latu / Elina Pajunen