



## LAPSIVAIHEN FYSIIKKAPOLKU

### PERUSLIIKUNTATAIDOT TAITAVUUSTEKIJÄT

KOORDINAATIO (herkkyyskausi 3-12v.)

RYTMIKYKY (herkkyyskausi 3-12v.)

KETTERYYS (herkkyyskausi 3-12v.)

TASAPAINO (herkkyyskausi 3-12v.)

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

#### MONIPUOLISET VÄLINEET

(herkkyyskausi 7-14v.)

Esim. pallot, mailat, narut, kiekot, rinkulat..

#### NOPEUS

REAKTIONOPEUS (herkkyyskausi 6-10v.)

NOPEUSTAITAVUUS (herkkyyskausi 7-14v.)

LIIKENOPEUS (herkkyyskausi 11-16v.)

#### VOIMA

NOPEUSVOIMA (herkkyyskausi 7v.->)

KESTOVOIMA (herkkyyskausi 7v.->)

#### LIIKKUVUUS

AKTIIVINEN (herkkyyskausi 3-12v.)

PASSIIVINEN (herkkyyskausi 3-12v.)

#### KESTÄVYYS

AEROBINEN

ANAEROBINEN

#### LIIKUNTAMÄÄRÄT

#### LEIKKIMAAAILMA

#### LIIKUNNASTA INNOSTUMINEN

#### LIIKUNTAMAAAILMA

#### PELAAMISESTA INNOSTUMINEN

#### URHEILUMAAAILMA

#### URHEILEMISESTA INNOSTUMINEN

| U8<br>(6-7 v.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | U9-U10<br>(8-9 v.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | U11-U12<br>(10-11 v.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | U13-U14<br>(12-13 v.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Juoksukoordinaatioharjoitus</li><li>Koordinaatio tikkailla</li><li>Kuperkeikan ja kärrynpyörä kehittelyt U8</li></ul> <p>Tempovaihtelu, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rytmiä ja liikkeiden yhdistelmiä</li><li>Rytmiä juoksu</li></ul> <p>Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Liikkumiset erisuuntiin</li><li>Lohikäärmeen pesäryöstö</li></ul> <p>Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tasapaino rata + välineet</li><li>Ninja kids</li></ul>                                                                                                                                 | <p>Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Koordinaatiohyppelyt ja juoksut</li><li>Juoksukoordinaatioharjoitus</li><li>Kuperkeikan variaatioita U9-U10</li></ul> <p>Tempovaihtelu, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Naruhyppely</li><li>Rytmiä</li></ul> <p>Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Liikkuminen etu- ja takaperin</li><li>Liikkumiset sivuttaisiin</li></ul> <p>Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tasapainohyppyitä</li><li>Tasapainon 1-lä jalalla</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Koordinaatio tikkailla</li><li>Nyrkkilyrmiikka (kätet + jalat)</li><li>Kuperkeikan variaatioita U11-U12</li></ul> <p>Tempovaihtelu, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rytminmuutos keilat + aidat</li><li>Taitavat jalat</li></ul> <p>Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ketterysradat</li><li>Ketterysharjoitteita</li></ul> <p>Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tasapaino variaatioita</li><li>Staattinen ja dynaaminen tasapaino</li><li>Tasapaino ja liikkuvuus</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                | <p>Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Koordinaatio tikkailla</li><li>Koordinaatio tikkailla pallon kanssa</li></ul> <p>Tempovaihtelu, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hyppelyt pareittain</li><li>Aidat + juoksu</li></ul> <p>Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kettervyys reagoimilla</li><li>Kettervyys kisana</li></ul> <p>Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tasapainoharjoitteita U13-U14</li><li>Off ice balance drills</li><li>Tasapainotynny + pallo</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
| <p>Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pallonheitto- ja kiinnittövariaatioita</li><li>Tennispallon pomputtaminen</li><li>Koripallo/futispallo tempopuut lappeille</li><li>Pallon heitto ja potku samaan aikaan</li><li>Mailankäsittelyn opettelu osa 1</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pallon käsittely mailalla</li><li>Syöttökäsi pallolla</li><li>8-rata pelipalloa eriväroilla kuljetaan</li><li>Tennipallo silmä-käsi-koordinaatio</li><li>Säilyndy taitto</li><li>Mailankäsittelyn opettelu osa 2</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kahden pallon kiinnittö</li><li>PELLI pompupallolla</li><li>Korttien/keilojen kiinnittö</li><li>Jongloituksen opettelu</li><li>Mailankäsittelyn opettelu osa 3</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pallonheitto pareittain</li><li>Pallonkäsittely + havainnointi</li><li>Havainnointi ja päätöksenteko</li><li>Silmä-käsi-koordinaatio harjoitteita eri välineillä</li><li>Koris + tennispallo</li><li>Mailankäsittelyn opettelu osa 4</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
| <p>Ärsyksen ja toiminnan välin jäävä aika</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Reaktionopeus kisana</li><li>Reagoitu palloon</li></ul> <p>Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Harhauttaminen</li><li>Nopeusharjoittelu välineen kanssa</li></ul> <p>Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Spurtti ärsykkeeseen</li><li>Aidan/mailan yli spurtti</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Ärsyksen ja toiminnan välin jäävä aika</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Reagoitu ärsykkeeseen</li><li>Parireagoimitt</li></ul> <p>Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Radat ja kisat ajanotolla</li><li>Liikesuuntien muuttaminen</li></ul> <p>Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Liikenopeus crossover</li><li>Liikenopeus reagoimilla</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Ärsyksen ja toiminnan välin jäävä aika</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Seuraa johtajaa kisana</li><li>Reagoitu ääni ja liike ärsykkeeseen</li></ul> <p>Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Liikkeestä harhauttaminen + havainnointi</li><li>Suunnan ja rytmin muuttaminen</li><li>Liikesuuntien muuttaminen</li><li>Maila ja pallo</li></ul> <p>Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rajattavia liikkeitä</li><li>Kilpailua</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Ärsyksen ja toiminnan välin jäävä aika</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Tikkaat + reagoitu</li><li>Seuraa johtajaa reagoimitt</li><li>Reagoimitt välineeseen</li></ul> <p>Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Takaa-ajo</li><li>Connor McDavid jalat+kädet</li><li>Eri liikesuuntia radat, ympäristö jne.</li><li>Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus</li><li>Crossover</li><li>Liikenopeus tennispalloilla parin kanssa</li></ul>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
| <p>opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho painona</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho painona</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho / keppi / tanko painona</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho / keppi / kevyet punnit painona</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
| <p>Pikavoima</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4-8 x 2,5 sarjaa (pal. 1-2min)</li><li>esim. 1.jalan hyppy, loikat, pallon heitot</li><li>Luisteluloikka variaatioita</li><li>Pallonheitot futiksella</li></ul> <p>Rajattava voima</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1-6 x 2,5 sarjaa (pal. 1-2min)</li><li>esim. 1.jalan hyppy, loikat, pallon heitot</li><li>Hyppyt ja loikat</li><li>Hyppelyt</li></ul> <p>Lihaskestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"><li>10-15 toistoa x useita sarjoja</li><li>esim. kykyä variaatit, loikkasarjat, etälinikkeet, hypynaru</li><li>Askelkyky tekniikka</li><li>Etälinikkeet</li></ul> <p>Voimakestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"><li>15-30 toistoa x useita sarjoja</li><li>esim. kykyä variaatit, loikkasarjat, etälinikkeet, hypynaru</li><li>Takakykyyn tekniikka kepillä</li><li>Etukeykyyn tekniikka kepillä</li></ul> | <p>Pikavoima</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4-8 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)</li><li>esim. 1.jalan hyppy, loikat, kuntopallon heitot</li><li>Koko vartalon pikavoima</li><li>20 erilaista 1. jalan kykyä</li></ul> <p>Rajattava voima</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1-6 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)</li><li>esim. 1.jalan hyppy, loikat, kuntopallon heitot</li><li>Kuntopallo KESKIVARTALO</li><li>Aitahyppy</li></ul> <p>Lihaskestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"><li>10-15 toistoa x useita sarjoja</li><li>esim. kykyä variaatit, loikkasarjat, kuntopiirit, voimatanko, kuminauha</li><li>1.jalan kykyä variaatioita</li><li>Kykyä variaatioita kevyillä painolla</li><li>Hypynaru</li></ul> <p>Voimakestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"><li>15-30 toistoa x useita sarjoja</li><li>esim. kykyä variaatit, loikkasarjat, kuntopiirit, voimatanko, kuminauha</li><li>Voimaharjoittelu KUMINAUHALLA</li><li>Rinnallematkaa ja työntö kepillä/voimatangolla</li><li>Tempaus kepillä/voimatangolla</li></ul> | <p>Pikavoima</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4-8 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)</li><li>esim. 1.jalan hyppy, loikat, kuntopallon heitot, kevennyshyppy</li><li>Alavartalon pikavoima</li><li>Boxhyppy</li></ul> <p>Rajattava voima</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1-6 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)</li><li>esim. 1.jalan hyppy, loikat, kuntopallon heitot, kevennyshyppy</li><li>Rajattava voima</li><li>Hypynarua</li></ul> <p>Lihaskestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"><li>10-15 toistoa x useita sarjoja</li><li>esim. kykyä variaatit, loikkasarjat, kuntopiirit, tankohyppelyt, askellukset, kuminauha</li><li>Pyrometrissa liikkeitä</li><li>1.jalan kykyt työntö jousi jousi</li><li>Aitakävely</li></ul> <p>Voimakestävyys</p> <ul style="list-style-type: none"><li>15-30 toistoa x useita sarjoja</li><li>esim. kykyä variaatit, loikkasarjat, kuntopiirit, tankohyppelyt, askellukset, kuminauha</li><li>Hypynaru</li><li>40 harjoitetta koko kropalle</li><li>Kuminauhaharjoituksia</li></ul> | <p>Likelaajus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Venytely</li></ul> <p>Likelaajus joka saavutetaan ulkoisen voima avulla. Esimerkiksi omakohta tai toinen henkilö</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Oleto kuinka nopeaa?</li></ul> <p>Lasten kestävyys harjoittelu tulee olla leikinomaista kisailua ja pelaamista. Kestoaltan n. 30-90min. Vähintään 3-5 päivänä viikossa. Hyvästä "sykemittarista" toimii KOLME P-tä, PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN. Esimerkkejä lasten kestävyysliikunnasta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Pyöräily</li><li>Uinti</li><li>Joukkuepeli</li><li>Hipat</li><li>Hiihto</li><li>Taitoradat</li></ul>                                              | <p>Likelaajus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Aktiivinen liikkuvuus</li><li>Reinouttava joja</li></ul> <p>Likelaajus joka saavutetaan ulkoisen voima avulla. Esimerkiksi omakohta tai toinen henkilö</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Passiivisia pompauksia</li></ul> <p>Lasten kestävyys harjoittelu tulee olla leikinomaista kisailua ja pelaamista. Kestoaltan n. 30-90min. Vähintään 3-5 päivänä viikossa. Hyvästä "sykemittarista" toimii KOLME P-tä, PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN. Esimerkkejä lasten kestävyysliikunnasta</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Juoksu/höikkä (sisu)</li><li>Sauvakävely</li><li>Pyöräily</li><li>Joukkuepeli</li><li>Portaat</li><li>Hiihto</li><li>Taitoradat</li></ul> | <p>Likelaajus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Keskivartalon liikkuvuudet</li><li>Joga</li></ul> <p>Likelaajus joka saavutetaan ulkoisen voima avulla. Esimerkiksi omakohta tai toinen henkilö</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Staattinen venytely</li></ul> <p>Aerobinen kestävyys on pitkäkestoisia ja matalatehoista liikuntaa "ilman maitohappoa"</p> <ul style="list-style-type: none"><li>30min-90min / tehot 40-70% max sykkeestä</li><li>Hengästy, mutta pystyt keskustella</li><li>Aerobinen kestävyys on lyhytkestoisia ja kovatehoista liikuntaa, jossa alkaa syntyä maitohappoa</li><li>Hengästy. Ei pysty keskustella.</li><li>Esim.</li><li>15-120s x 5-20 vetoa 75-85% / pal. 2-5min</li><li>15-180s x 5-30 vetoa 50-70% / pal. 30s-3min</li></ul> | <p>Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä<br/>Ohjattuliikunta: 2-4h/viikko (10-20% viikon liikunnasta)<br/>Liikuntatavoite viikossa: noin 20h/viikko</p> | <p>Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä<br/>Ohjattuliikunta: 3-5h/viikko (15-25% viikon liikunnasta)<br/>Liikuntatavoite viikossa: noin 20h/viikko</p> | <p>Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä<br/>Ohjattuliikunta: 5-7h/viikko (25-35% viikon liikunnasta)<br/>Liikuntatavoite viikossa: noin 20h/viikko</p> | <p>Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä<br/>Ohjattuliikunta: 8-10h/viikko (40-50% viikon liikunnasta)<br/>Liikuntatavoite viikossa: noin 20h/viikko</p> |