



LAPSIVAIHEN FYSIIKKAPOLKU

PERUSLIIKUNTATAIDOT
TAITAVUUSTEKIJÄT

KOORDINAATIO (herkkyyskausi 3-12v.)

RYTMIKYKY (herkkyyskausi 3-12v.)

KETTERYYS (herkkyyskausi 3-12v.)

TASAPAINO (herkkyyskausi 3-12v.)

VÄLINEKÄSITTELYTAIDOT

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.->)

PELIT JA LEIKIT

LIIKKUVUUS

AKTIIVINEN (herkkyyskausi 3-12v.)

PASSIIVINEN (herkkyyskausi 3-12v.)

KESTÄVYYS

AEROBINEN

ANAEROBINEN

LIIKUNTAMÄÄRÄT

LEIKKIMAAAILMA

LIIKUNNASTA INNOSTUMINEN

U8

(6-7 v.)

Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa

- Juoksukoordinaatioharjoitukset
- Koordinaatio tikkailla
- Kuperkeikan ja käirrynpöytä kehittelyt U8

Tempovaihtelua, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet

- Rytmien ja liikkeiden yhdistelmiä
- Rytmiuuku

Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista

- Liikkumiset erisuuntiin
- Lohkäärmeeseen pesäryöstö

Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä

- Tasapaino.rata + välineet
- Ninja kids

Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä

- Pallonheitto- ja kiinnottovariaatioita
- Tennispallon pomputtaminen
- Koripallo/futsapallo tempopallut, lapsille
- Pallon heitto ja notku samaan aikaan
- Mailankäsittelyn opettelu. osa 1

Ärsykeen ja toiminnan väliin jäävä aika

- Reaktionopeus kisanä
- Reagointi_palloon

Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti

- Harhauttaminen
- Nopeusharjoittelu välineen kanssa

Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus

- Suurtti ärsykkeeseen
- Aidan/mailan yli suurtti

opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho painona

- Kykytekniikat
- Loikat / kinkat / hyppeilyt
- Askeluksia ja hyppeilyä
- Hypynaru
- Katkarapu
- Mittatamadan variaatiot
- Rapukävelyt
- Eläinliikkeet vol 1
- Eläinliikkeet vol 2
- Vuorotaiturit, eläinliikkeet
- Pallonheitot pareittain esim. jalkapallolla
- Päälliseisonta
- Käsilläseisontaan valmistavat harjoitteet

| | |
|---|--|
| PELIT | LEIKIT |
| <ul style="list-style-type: none"> Rummutimate Salinen agentti... polttopallo Höyryhän-hippa kombo Doodleball Palloton liikkua HOYNA Riistä ja suojaa 3 alueen syöttöpelit Spikeball Spikeball 4vs.1 | <ul style="list-style-type: none"> Palttali Lohkäärmeeseen Reaktiohippa Nopeus ja havaintotesti Palkkamallians-hippa Pizzalähdit Lentopallorata Lukkarit Asvikkosot |

Liikelajaus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä

- Venytyt

Liikelajaus joka saavutetaan ulkoisen voiman avulla. Esimerkiksi omakeho tai toinen henkilö

- Oletko kuinka notkeaa?

Lasten kestävyysharjoittelu tulee olla leikinomaista kisailua ja pelaamista. Kestoitaan n. 30-90min. Vähintään 3-5 päivänä viikossa. Hyvästä "sykemittarin" toimii KOLME P:ää, PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN. Esimerkkejä lasten kestävyysliikunnasta

- Pyöräily
- Uinti
- Joukkuepelit
- Hipat
- Hiihto
- Taitoradat

Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä
Ohjattuliikunta: 3-5h/viikko (10-20% viikon liikunnasta)
Liikuntavoite viikossa: noin 20h/viikko

LIIKUNTAMAAILMA

PELAAMISESTA INNOSTUMINEN

U9-U10

(8-9 v.)

Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa

- Koordinaatiohyppeilyt ja juoksut
- Juoksukoordinaatioharjoitukset
- Kuperkeikan variaatioita U9-U10

Tempovaihtelua, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet

- Naruhyppy
- Rytmiikka

Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista

- Liikkuminen etu- ja takaperin
- Liikkumiset sivuttain

Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä

- Tasapainohyppeilyä
- Tasapaino 1-llä jalalla

Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä

- Pallon käsittely mailalla
- Syöttökäsa pallolla
- 8-rata pallolla etävälillä kullekseen
- Tennispallo silmä-käsikoordinaatio
- Sallbandy taito
- Mailankäsittelyn opettelu. osa 2

Ärsykeen ja toiminnan väliin jäävä aika

- Reagointi ärsykkeeseen
- Parieagointi

Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti

- Radat ja kisat ajanotolla
- Liikesuuntien muuttaminen

Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus

- Liikenoisuus crossover
- Liikenoisuus reagoimilla

opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho painona

- Pikavoima**
- 4-8 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)
 - esim. 1.jalan hypyt, loikat, pallon heitot
 - Luisteluokkia variaatioita
 - Pallonheitot futiksella
- Räjähtävävoima**
- 1-6 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)
 - esim. 1.jalan hypyt, loikat, pallon heitot
 - Hypyt ja loikat
 - Hyppeilyt
- Lihaskestävyys**
- 10-15 toistoa x useita sarjoja
 - esim. kykyä variaatioit, loikkasarjat, etälinliikkeet, hypynaru
 - Askelkykytekniikka
 - Eläinliikkeet
- Voimakestävyys**
- 15-30 toistoa x useita sarjoja
 - esim. kykyä variaatioit, loikkasarjat, etälinliikkeet, hypynaru
 - Takakykyyn tekniikka kepillä
 - Etuokkyyn tekniikka kepillä

Liikelajaus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä

- 10-dynaamista lämmittelyliikettä

Liikelajaus joka saavutetaan ulkoisen voiman avulla. Esimerkiksi omakeho tai toinen henkilö

- Palauttava venytyt

Lasten kestävyysharjoittelu tulee olla leikinomaista kisailua ja pelaamista. Kestoitaan n. 30-90min. Vähintään 3-5 päivänä viikossa. Hyvästä "sykemittarin" toimii KOLME P:ää, PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN. Esimerkkejä lasten kestävyysliikunnasta

- Juoksu/hökkä (sisul)
- Sauvakävely
- Pyöräily
- Uinti
- Joukkuepelit
- Hipat
- Hiihto
- Taitoradat

Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä
Ohjattuliikunta: 3-5h/viikko (15-25% viikon liikunnasta)
Liikuntavoite viikossa: noin 20h/viikko

URHEILEMISESTA INNOSTUMINEN

U11-U12

(10-11 v.)

Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa

- Koordinaatio tikkailla
- Nyrkkellyrytmikka (kätet + jalat)
- Kuperkeikan variaatioita U11-U12

Tempovaihtelua, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet

- Rytminmuutos keilat + aidat
- Taitavat jalat

Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista

- Ketteryysradat
- Ketteryysharjoitteita

Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä

- Tasapainovariaatioita
- Staattinen ja dynaaminen tasapaino
- Tasapaino ja liikkuvuus

Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä

- Kahden pallon kiinnotto
- PELLU pomppupallo
- Korttien keulon kiinnotto
- Jongleeraus keulilla
- Mailankäsittelyn opettelu. osa 3

Ärsykeen ja toiminnan väliin jäävä aika

- Seuraa johtajaa kisanä
- Reagointi ääni ja liike ärsykkeeseen

Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti

- Liikkeestä harhauttaminen + havainnointi
- Suunnan ja rytmin muuttaminen
- Maila ja pallo

Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus

- Räjähtäviä liikkeitä
- Kilpailua

opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho / keppi / kevyet punnit painona

- Pikavoima**
- 4-8 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)
 - esim. 1.jalan hypyt, loikat, kuntopallon heitot
 - Koko vartalon pikavoima
 - 20 erilaista 1. jalan kykyä
- Räjähtävävoima**
- 1-6 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)
 - esim. 1.jalan hypyt, loikat, kuntopallon heitot
 - Kuntopallo KESKIVARTALO
 - Aitahypyt
- Lihaskestävyys**
- 10-15 toistoa x useita sarjoja
 - esim. kykyä variaatioit, loikkasarjat, kuntopiirit, voimatanko, kuminauha
 - 1.jalan kykyä variaatioita
 - Kykyvariaatioita keville painolla
 - Hypynaru
- Voimakestävyys**
- 15-30 toistoa x useita sarjoja
 - esim. kykyä variaatioit, loikkasarjat, kuntopiirit, voimatanko, kuminauh
 - Voimaharjoittelu KUMINAUHAHALLA
 - Rinnalleisot ja hyvät kepillä/voimatangolla
 - Tempaus kepillä/voimatangolla

Liikelajaus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä

- Aktiivinen liikkuvuus
- Reuntousta joga

Liikelajaus joka saavutetaan ulkoisen voiman avulla. Esimerkiksi omakeho tai toinen henkilö

- Passiivisia pumppeuksia

Lasten kestävyysharjoittelu tulee olla leikinomaista kisailua ja pelaamista. Kestoitaan n. 30-90min. Vähintään 3-5 päivänä viikossa. Hyvästä "sykemittarin" toimii KOLME P:ää, PITÄÄ PYSTYÄ PUHUMAAN. Esimerkkejä lasten kestävyysliikunnasta

- Juoksu/hökkä (sisul)
- Sauvakävely
- Pyöräily
- Uinti
- Joukkuepelit
- Portaat
- Hiihto
- Taitoradat

Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä
Ohjattuliikunta: 5-7h/viikko (25-35% viikon liikunnasta)
Liikuntavoite viikossa: noin 20h/viikko

Kehon liikkeiden ja liikeyhdistelmien hallintaa

- Koordinaatio tikkailla
- Koordinaatio tikkailla pallon kanssa

Tempovaihtelua, vauhdin yhdistämistä välineen hallintaan ja kykyä ajoittaa liikkeet

- Hyppeilyt pareittain
- Aidat + joukko

Nopeaa ja tasapainoista asennon ja suunnan muuttamista

- Ketteryys reagoimilla
- Ketteryys kisanä

Kyky ylläpitää tai saavuttaa tasapaino jossakin asennossa tai liikkeessä

- Tasapainoharjoitteita U13-U14
- Off ice balance drills
- Tasapainotynny + pallo

Monipuoliset välineenkäsittelyvariaatiot eri välineillä

- Pallonheitto pareittain
- Pallonkäsittely + havainnointi
- Ilmaantennin ja päästöasetusta
- Silma-käsikoordinaatio harjoitteita eri välineillä
- Koris + tennispallo
- Mailankäsittelyn opettelu. osa 4

Ärsykeen ja toiminnan väliin jäävä aika

- Tikkaat + reagoiti
- Seuraa johtajaa reagoimitt
- Reagoimitt välineeseen

Kyky toimia taitoa vaativissa liikkeissä mahdollisimman nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti

- Takaa-aito
- Connor McDavid jalat+kädet
- Eri liiketoimilla radat, ympyrät jne.

Mahdollisimman nopeasti toistettu liikesuoritus

- Crossover
- Liikenoisuus tennispalloilla parin kanssa

opeta tekniikka + suoritetaan valvotusti + oma keho / keppi / kevyet punnit painona

- Pikavoima**
- 4-8 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)
 - esim. 1.jalan hypyt, loikat, kuntopallon heitot, kevennyshyppy
 - Alavartalon pikavoima
 - Boxhyppy
- Räjähtävävoima**
- 1-6 x 2-5 sarjaa (pal. 1-2min)
 - esim. 1.jalan hypyt, loikat, kuntopallon heitot, kevennyshyppy
 - Räjähtävä voima
 - Hypyvariaatiot
- Lihaskestävyys**
- 10-15 toistoa x useita sarjoja
 - esim. kykyä variaatioit, loikkasarjat, kuntopiirit, tankohyppeily, askellukset, kuminauh
 - Pyrometrisia liikkeitä
 - 1.jalan kykyä tyiden joppu
 - Aitakävelyt
- Voimakestävyys**
- 15-30 toistoa x useita sarjoja
 - esim. kykyä variaatioit, loikkasarjat, kuntopiirit, tankohyppeily, askellukset, kuminauh
 - Hyvynaru
 - 40 harjoitetta koko korpalle
 - Kuminauhaharjoituksia

Liikelajaus mikä saavutetaan omalla lihasvoimalla ilman apuvälineitä

- Keskivartalon liikkuvuudet
- Joga

Liikelajaus joka saavutetaan ulkoisen voiman avulla. Esimerkiksi omakeho tai toinen henkilö

- Staattinen venytyt

Aerobinen kestävyys on pitkäkestoista ja matalatehoista liikuntaa "ilman maitohappoa"

- 30min-90min / rebot 40-70% max sykkeestä
- Hengästy, mutta pystyt keskustella

Anaerobinen kestävyys on lyhytkestoista ja kovatehoista liikuntaa, jossa alkaa syntyä maitohappoa

- Hengästy. Ei pysty keskustella.

Esm.

- 15-120s x 5-20 vetoa 75-85% / pal. 2-5min
- 15-180s x 5-30 vetoa 50-70% / pal. 30s-3min

Terveysliikuntasuositus: 3h/pvä
Ohjattuliikunta: 8-10h/viikko (40-50% viikon liikunnasta)
Liikuntavoite viikossa: noin 20h/viikko