

## Loppujäähdyttelyesimerkkejä

Kaksi esimerkkiä moneen lajiin sopivista jäähdyttelyistä, joiden kesto on noin 15 minuuttia.

### Jäähdyttely ilman välineitä

#### 1. Reipasta hölkkää (2 min)

#### 2. Liikkuvuutta ja lihaskuntoa (2 min)

- etenevä askelkyykky + vartalon kierto (x 8)
- T-kierto (x 8)
- sivukyykky (4 + 4)
- mittarimato (5–10 metriä)

#### 3. Hölkkää (2 min)

#### 4. Lyhyet spurtit (3 min)

- Matka noin 15 m, kävelypalautus etuperin
- takaperin, oikea kylki edellä ja vasen kylki edellä

#### 5. Rauhallista hölkkää ja liikkumista eri tavoin (2 min)

- käsien pyörittelyitä, pikkuhyppelyitä, juoksukoordinaatioita jne.

#### 6. Maltilliset venyttelyt (3 min)



## Jäähdyttely aitojen kanssa

### 1. Aitakävelyitä ja jäähdyttelyhölkkää (5 min)

- Aitakävelytehtävät jonossa, perään lyhyt hölkkäkierto ja takaisin aidoille
  - o etuperin, takaperin ja pyörähtäen

### 2. Rennot spurtit (2 min)

- Lyhyet spurtit jonossa tai rivissä, riippuen käytössä olevasta tilasta
  - o etuperin, kylki edellä ja takaperin

### 3. Sukkulahölkät (3 min)

- Liikkumista rennosti eri tavoin ja eri suuntiin
- Erilaiset liikkumistehtävät sukkulajuoksuperiaatteella kolmen ryhmässä, etäisyys 15–20 m
  - o ristiaskeljuoksu oikea kylki edellä ja sama vasen kylki edellä
  - o sivulaukka kolmen rytmillä (kolmen laukka-askelen jälkeen vaihtuu johtava kylki)
  - o hölkkä + käsien pyörittelyt

### 4. Lihaskestävyys- ja liikkuvuusliikkeitä koko keholle (5 min)

- Koko ryhmä tekee yhtä aikaa
  - o etenevä askelkyykky + vartalon kierto (x 8)
  - o T-kierto (x 8)
  - o sivukyykky (4 + 4)
  - o lyhyet ja maltilliset venyttelyt

