

MOVE-lämmittely



Fiksusti kohdennettu ja hyvin tehty lämmittely valmistaa kehon testisuoritusta varten ja se auttaa suorituskyvyn maksimoinnissa sekä liikuntavammojen vähentämisessä.

● Yleislämmittely - "ihmisrata"

Noin kuuden hengen ryhmät, jonon viimeinen lähtee liikkeelle > radan suoritettuaan asettuu itse esteeksi.

- Tunnin alussa syke nousee ja pieni hiki pintaan yleislämmittelyllä.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Nosta tehoa lämmittelyn loppua kohti.
- Yleislämmittelyn kesto vähintään 10 minuuttia.



Kylkimakuu
> hypähdys yli



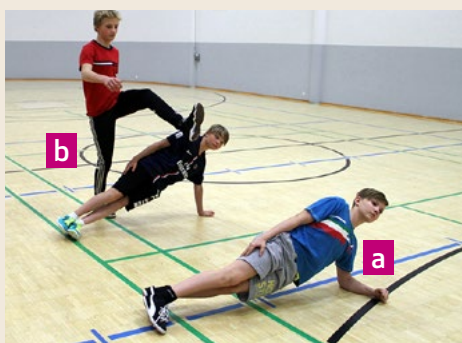
Haaraistunta
> hyppy jalkojen yli



Yhdellä jalalla seisominen
> pujottelu vuoroin myötä- ja vastapäivään kiertäen



Konttausasento > ali ryömiminen ja hyppy yli



Kylkipito kyynärnojaassa
> aitakävelyt a) helppo b) vaikea



Karhunkäynti TAI
hoover-asento > alittaminen



Pukkihyppy

● Lämmittelyn liiketarjotin

Valitse lämmittelyliikkeet suoritettavaksi ennen tiettyä testisuoritusta.

MOVE-tunneille tulee luoda käytäntö, jolla varmistetaan katkonaisesta tunnista huolimatta lämmön ylläpito!



Suolapunnitus



Käsien pyörittys

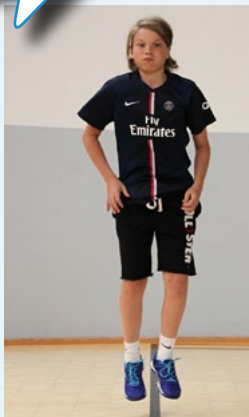


Kottikärrykävely

a) tavallisesti b) ilman jalkojen tukea



Hyödynnä myös testiliikesuorituksia lämmittelyssä, samalla harjoitellaan oikeaa suoritus-tekniikkaa.



Viivahyppelyt useisiin suuntiin
a) kahdella jalalla b) yhdellä jalalla



Yhden jalan kyykky
vaikea: pienellä hypyllä



Etunojassa läpyt



Rintarangan venytys



Vartalon kierrot



Mittarimato



Liskokävely

a) kädet suorina (helppo) b) lähellä lattiaa (vaikea)

