

Alkulämmittelyesimerkki

Esimerkki noin 20 minuutin kestoisesta alkulämmittelystä, joka on jaettu neljään eri osaan. Lämmittely sopii mainiosti esimerkiksi palloilutuntien alkuun.

Alkulämmittely

1. Juoksuverryttely (5 min)

- Juoksutehtävä 15–20 m / kävely- tai hölkkäpalautus lähtöpisteeseen
- Liikkumista eri tavoin ja eri suuntiin
- Jonossa tai rivissä, riippuen käytössä olevasta tilasta
 - o rento hölkkä x 2
 - o polvennostajuoksu etuperin
 - o polvennostajuoksu takaperin
 - o pikkuvuorohyppely x 2
 - o siksak-laukka etuperin
 - o siksak-laukka takaperin
 - o reipas juoksu x 2

2. Tasapaino- ja kehon hallintaharjoitus (5 min)

- (Kunto)pallon heittoja ja kiinniottoja eri tavoin
- Parityöskentely, toinen avustaa ja toinen suorittaa
 - o kahdella jalalla seisten: pallon kiinniotto pään yläpuolelta, palautus polven alapuolelta (x6)
 - o kahdella jalalla seisten: pallon kiinniotto pään yläpuolelta pienellä hypyllä, palautus vartaloa kiertäen (x 6 oikealta / x 6 vasemmalta)
 - o yhdellä jalalla seisten: pallon kiinniotto pään yläpuolelta, palautus polven alapuolelta (x 6 oikealla jalalla seisten / x 6 vasemmalla jalalla seisten)
 - o yhdellä jalalla seisten: pallon kiinniotto lattialta (pari vierittää), palautus maapompulla (x 6 oikealla jalalla seisten / x 6 vasemmalla jalalla seisten)

3. Hyppelyt (5 min)

- Hyppelysarjoja eri suuntiin
- Parin kanssa vuorotellen, 2 kierrosta
 - o yhden jalan pikkuhyppelyt eteen–taakse (12 oikealla jalalla + 12 vasemmalla jalalla)
 - o yhden jalan pikkuhyppelyt sivulta sivulle (12 + 12)
 - o luisteluhyppy paikallaan (x 12)

4. Toiminnallisia lihaskunto- ja liikkuvuusliikkeitä koko keholle (5 min)

- Parin kanssa vuorotellen
 - o yhden jalan kyykky, pari pitää vapaata jalkaa takana ilmassa (x 6)
 - o vartalon pitoharjoitus: kylkinoja oik.–etunoja–kylkinoja vas. (10 s + 10 s + 10 s)

