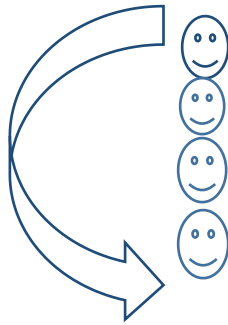


HANMOODO
Leikinomaisia
kuntoharjoituksia ja
lajiharjoitteita

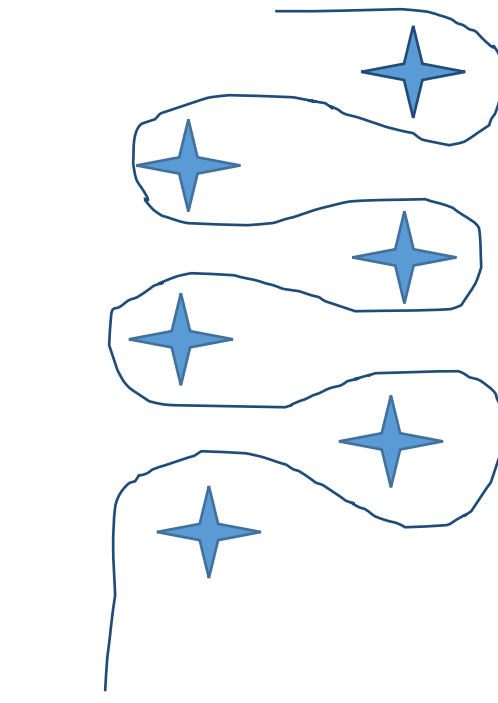
Tekniikkajonot

Muodostetaan joukkueita. Joukkueen jäsenet asettuvat peräkkäin jonoon. Tehtävästä tekniikasta riippuen välimatka toisiin joukkuelaisiin voi olla erilainen. Jonon viimeinen lähtee lähtömerkin saatuaan matkaamaan annetulla tavalla jonon ensimmäiseksi. Tämä voi olla leikkimielinen kisa edetä joukkueena jokin matka tai piste, josta voi kaikkien suoritettua siirtyä seuraavalle. Tekniikka jolla edetään voi olla esim. potku, putoamistekniikka, otteluliikkumista tai yleisliikunnallisia liikkeitä esim. polvennosto, erilaisia ponnistuksia, erilaisia juoksuharjoitteita jne.



Pujottelu

Voidaan jakaa harrastajat joukkueisiin ja olla kisana tai pisteharjoitteluna. Pujotellaan esim. kuusi esitettä eri tavoilla esim. etuperin, takaperin. Alussa voi olla lihaskuntoliike ja lopussa lajitaitoihin liittyvä tehtävä esim. mitzeihin tai pistehanskoihin neljä potkua. Takaisin harjoituksen alkuun voi palata myös jollain lajitaidolla esim. putoamistekniikalla. Pujoteltavat kohteet voivat olla helposti salilta löytyviä esim. ottelusuoja tai juomapulloja, jos valmiita merkkitoisia ei ole saatavilla.

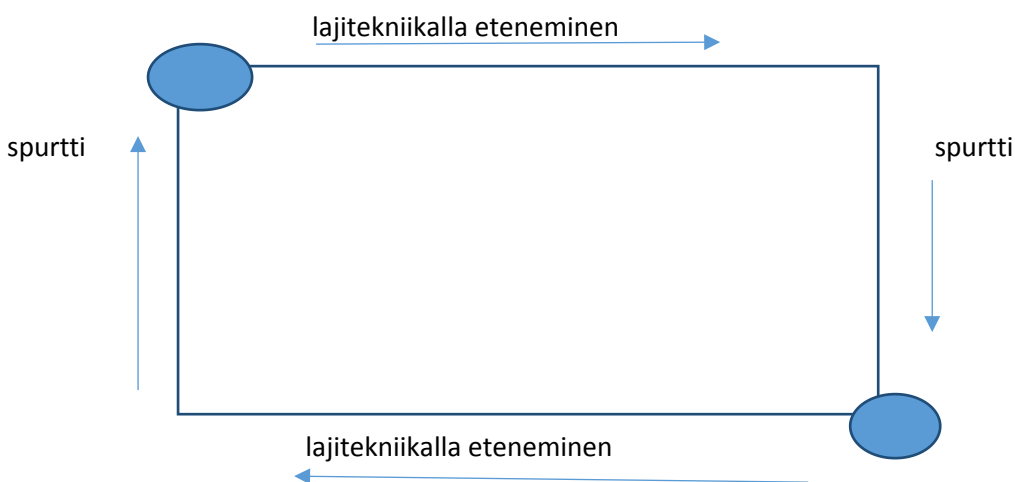


Esteiden ylitys

Esteitä tai aitoja voi olla haluttu määrä ja niiden korkeus voi vaihdella tekniikan mukaan. Tavoitteena on harjoitella ajoitusta, rytmitystä ja erilaisia ponnistuksia. Esteitä voi ylittää yhden jalan ponnistuksilla, tasaponnistuksilla, polvet rintaan -hypyillä ja jatkossa lajitaitoja lisäten esimerkiksi hyppypotkuilla tai putoamistekniikoilla. Esteenä voi olla esimerkiksi harrastajien vöitä, treenikasseja, turvallisuus huomioiden toisia harrastajia makaamassa.

Pesänryöstö

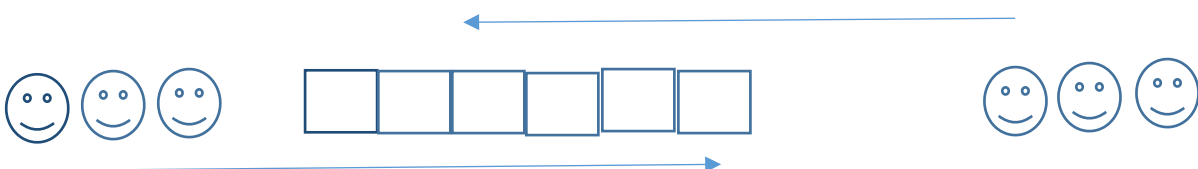
Tarvitaan kaksi joukkuetta ja n. 10 hernepusia, vyötä, hanskaa, tennispalloa tms.



Kaksi joukkuetta kilpailee siitä, kumpi saa ryöstettyä enemmän pesässä olevia tavaroita omaan pesäänsä annetussa ajassa. Kummassakin pesässä on sama määrä esineitä (vöitä, pikkupalloja suoja tms.) Kukaan kiertää kuvan mukaisen radan, varastaa matkalla vastajoukkueelta yhden esineen ja vie sen omaan pesään. Seuraava juoksija lähtee kierrokselle, kun edellinen oman joukkueen juoksija on vastustajien pesällä tai esim. ohittanut ensimmäisen nurkan. Varastamista saa jatkaa vetäjän valitseman ajan. Lasketaan, kumman pesässä on lopuksi enemmän esineitä.

Sukkulaviestejä

Sukkulaviestissä joukkueen harrastajista puolet on radan toisessa päässä ja puolet toisessa. Vaihto tapahtuu yhden suoritettua rata läpi toiseen päähän. Rata voi olla perusliikuntataitoja kuten kiihdytysjuoksu, ristiaskeljuoksu, saksijuoksu, kyykkyhyppy, karhunkävely yms. Välissä voi olla myös esimerkiksi askeltikkaat jolla voidaan harjoitella erilaisia rytmityksiä ja yhdistää niihin potkuja. Jos ei ole askeltikkaita, voi käyttää muita merkkejä kuten vöitä. Kaikenlaiset viestit ovat hyviä räjähtävän nopeuden ja koordinaation kehittäjiä. Viestejä voi keksiä vaikka millä mitalla, vaikkei välineitä olisikaan!



Reaktioharjoitus

Parit ovat otteluasennossa vastakkain. Vetäjän merkistä molemmat lähtevät juoksemaan suoraan samaan suuntaan salin toiseen pätyyn. Suunnasta minne juostaan kauimmainen yrittää saada toisen kiinni. Toistetaan ja vaihdellaan kiinniottajaa.

Reaktionopeutta harjoittava väistöleikki

Harrastajat muodostavat jonon. Vetä asettuu sopivan esim. 10-15m päähän jonosta salista riippuen. Harrastajat juoksevat jonosta yksi kerrallaan vetäjää kohti. Vetäjä näyttää viime hetkellä ennen kohtaamista kummalta puolelta oppilaan pitää väistää häntä. Seuraava voi lähteä juoksemaan, kun edellinen on väistänyt vetäjän. Merkinantaja voi olla yksi harrastajistakin, kunhan harjoitus on opittu.

Kuka pelkää mustaa vyötä

Harrastajat ovat toisessa päädyssä. Valitaan yksi mustavyöksi, eli kiinniottajaksi. Tavoite on päästä vastakkaiselle puolelle ilman, että mustavyö saa otettua kiinni. Kiinniotetut tulevat mustavyön kanssa kiinniottajiksi. Voidaan varioida niin, että kiinniotetut jäävät siihen paikkaan missä heidät otettiin kiinni ja jatkavat kiinniottamista siitä mustavyön apurina.

”Tyrmäys”-hippa

Valitaan yksi tai useampi hippa. Valitaan kaksi tai enemmän huoltajia. Loput ovat ninjoja joita hipat yrittävät kiinni. Jos hippa saa ninjan kiinni, hän jää maahan makaamaan. Huoltajat kantavat käsistä ja jaloista ninjan sovittuun paikkaan alueen reunalle. Sieltä ninja saa lähteä takaisin leikkiin.

Hyppyrata

Erilaisia ponnistusharjoituksia kiertävänä ratana (voidaan tehdä myös viestinä):

- yhden jalan ponnistus – kahdella jalalla alas
- yhden jalan ponnistus ylöspäin muutaman askeleen vauhdilla
- saksihyppy esim vyön yli, kaksi harrastajaa voi pitää vyötä ylempänäkin tai toinen pää seinässä kiinni
- tasahyppy esteen yli, useampi este. Välihypyn kanssa tai ilman

Näiden taitojen kehittyttyä ponnistukset voivat jatkua hyppypotkuina tai putoamistekniikkoina.

Hyppynaru

Hiirenhäntää: yksi pyörittää keskellä ja muut ylittävät narun sovitusti yhdellä jalalla tai tasajalkaa. Narun pyörityskorkeutta voi nostaa vähitellen. Jos osuu naruun voi saada tehtäväksi erilaisia lajitaitoja tai liikkeitä esim. potkuja, lyöntejä, putoamistekniikoita, lihaskuntoliikkeitä, venytyksiä...

Hännänryöstö

Harrastajat laittavat vyönsä roikkumaan housunreunasta. Yrittävät ottaa toistensa "häntiä" irti ja suojella omaansa. Voidaan olla myös esimerkiksi rapuhippuna kädet ja jalat maassa vyö vatsan päällä.

Tekkeniä/ Ninjagoa / Turtlesia

Muut ovat peliukkeleita ja yhdellä on leikisti kaukosäädin. Kaukosäätimen pitäjä huutelee ukkeleille ohjeita joiden mukaan heidän pitää toistaa liikettä kunnes tulee seuraava komento. Komennot voivat olla potkuja, lyöntejä, liikkumista eri suuntiin, torjuntaa, putoamistekniikoita...

Metsurileikki, eteen ja taaksepäin kaatuminen

Harrastajat seisovat rivissä "puina". Yksi on metsuri joka tökkäisee kevyesti harrastajaa ja hän tekee kaatumistekniikan eteen tai taaksepäin riippuen mistä suunnasta tökkäistään. Metsurin vaihto.

Polttopallo, reaktioharjoitus

Pehmeä pallo tai iso jumppapallo. Harrastajat rajatulla alueella keskellä ja sen ulkopuolelta polttaja yrittää osua pallolla keskivartaloon tai jalkoihin. Palanut tulee ulos polttajaksi. Voidaan olla myös peffiksenä, eli muut kuin polttaja asettuvat maahan istumaan ja nojaavat kädet tai kyynärpäät maahan. Polttoalue kädet ja keskivartalo.

Tahmatassu/ toffee voimaharjoitus, (hauska keustosuosikki 😊)

Harrastajat makaavat ringissä vatsallaan. Ottavat viereisistä harrastajista kiinni käsikynkkää. Muutama valitaan irroittajiksi jotka yrittävät jaloista vetää ihmisiä irti ringistä. Korostettava, että vetosuunta on vaakatasossa taaksepäin, ei ylöspäin. Irrotetut tulevat myös vetämään toisia irti.

Matki paria

Pari vastakkain otteluasennossa. Toinen parista steppaa otteluasennossa eteen, taakse, sivulle, vaihtaa puolta, toinen seuraa otteluetäisyydellä mukana.

Seuraa johtajaa

Vuorotellen joku on johtaja jonka perässä muut tekevät hänen suorittamia liikkeitä. Liikkeet ja alue voidaan rajata ennakkoon.

Circuit training

Lihassoiman ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan kohottamista erilaisin lihaskuntoliikkein.
Harjoituspisteet esim. pareittain.

Pisteet esim.: askelluspenkki, viivajuoksu, linkkarit, hyppynarut tms hyppiminen, punnerruksia, selin- ja päinmakuu, selkälihakset, vinot vatsalihakset, luisteluloikka, dippi, tasaloikka, alavatsa: jalkojen nosto ylös, koukkuistunta seinää vasten, yläselkä, haara-perushyppy....