

JUOKSUTEKNIIKAN HARJOITUKSET

Eri lähteistä koonnut ja suunnitellut Ari Hakahuhta JäPS P96

Näitä harjoituksia kootessani olen käyttänyt mm. JäPSin valmentajakerhon antia (kiitos Mikko Eskelinen, Jaakko Nevanlinna), SPL:n Uudenmaan piirin koulutustapahtumia (kiitos Jari Pylvänäinen) sekä JäPSin juoksuharjoitusten vetäjän Olli Jussilan esimerkkejä.

Juoksutekniikan harjoitukset levänneenä, ei rasituksen jälkeen. Mielellään kahtena päivänä peräkkäin. Muista riittävä palautuminen jokaisen nopeusharjoiteosan jälkeen, noin 3 minuuttia. Jos joku harjoite ei suju, tee silti niin hyvin kuin tässä vaiheessa pystyt.

VIKKO 1 (2x):

ALKULÄMMITTELY:

Esimerkiksi pururata/urheilukenttä 1 kierros (max. 1 km) **hyvällä juoksutekniikalla**, myös mäet. Ei liian kovaa vauhtia! Käsi liike eteen-taakse, ei sivuheiluntaa, älä jännitä hartioita ylös, askellus varpaat menosuuntaan. Venyttelyt.

JUOKSUTEKNIikka:

Matka 20 metriä, suora, jokainen liike (numeroitu kohta) **3x**, kävele takaisin lähtöpaikalle, noin 3 minuutin palautuminen sarjan (3x yksi numeroitu kohta) jälkeen.

1. POLVENNOSTOKÄVELY PÄKIÖILLÄ

Pidä lantio edessä ja ylhäällä, paina jalka terävästi päkiälle.

2. VARSAJUOKSU

Kädet pakarossa, kantapäät iskevät kämmeniin, pidä lantio edelleen edessä ja ylhäällä.

3. TAKAREISIJUOKSU (mallisuoritus?)

Lähes suorin jaloin, lantio ylhäällä ja edessä.

4. POLVENNOSTOJUOKSU

Lantio korkealla, päkiällä, kädet ja jalat juoksun suuntaisesti eteenpäin (ei sivuheilumista!)

5. KUOPAISUJUOKSU (mallisuoritus?)

Jalkaterä pakaran takaa eteen, askel korkealta edestä päkiällä (ikäänkuin hypähdellen eteenpäin).

6. YHDEN JALAN HYPPY

Hypyt vasemmalla jalalla (1x) mahdollisimman korkealle ja pitkälle - samalla kantapää pakaraan. Vaihto oikeaan jalkaan (1x). Tasajaloin (1x).

7. NORMAALI JUOKSU KIIHDYTTÄEN, muista rentous, löysäys 20 metrin jälkeen

8. 30 METRIN NOPEA JUOKSU KELLOTETTUNA, jos esimerkiksi kaveri mukana treeneissä (vain 2 kertaa, väliaika 10 m). Aika ylös kehityksen seuraamista varten.

LOPPUVENYTTELYT JA LIHASTEN RENTOUTUS

Vähintään 10 minuuttia!

JOKA ILTA:

Venyttelyt ennen iltasuihkua. Venyttely parantaa liikkuvuutta ja pitää lihakset kunnossa.

VIKKO 2 (2x):

ALKULÄMMITTELY:

Esimerkiksi läheinen pururata 1 kierros (max. 1 km) **hyvällä juokstekniikalla**, myös mäet. Ei liian kovaa vauhtia! Käsien liike eteen-taakse, ei sivuheiluntaa, älä jännitä hartioita ylös, askellus varpaat menosuuntaan. Venyttelyt.

Lisäksi pururadalla tai muussa sopivassa paikassa, kukin 3x:

1. **ALAMÄKIJUOKSUT**, matka 20 - 30 metriä pururadalla. **ERITTÄIN LOIVA** alamäki.
2. **YLÄMÄKIJUOKSUT**, matka 20 - 30 metriä pururadalla.

JUOKSUTEKNIikka, SUUNNANMUUTOKSET:

Kartiot apuna. Aina täysillä. Kävele takaisin. 3x jokainen kohta. Sen jälkeen lepo ennen seuraavaa sarjaa 3 minuuttia. **Katso ratojen kuvat seuraavalta sivulta!** (2 viimeistä vielä puuttuu)

3. **RATA**: 5 metrin välein kartiot, yhteensä 7 kpl, yhteensä noin 30 metriä. 45 asteen käännökset. Kierrä kartiot! Viimeisellä suorituksella pallo mukaan!
4. **RATA**: 5 metrin välein kartiot, yhteensä noin 30 metriä. 45 asteen käännökset. **KARTIOLLA KÄSIKOSKETUS**, vuorotellen vasen ja oikea. Juoksu kartioiden välissä, sisäpuolella! Viimeisellä suorituksella pallo mukaan!
5. **RATA**: 5 metrin välein kartiot, yhteensä noin 30 metriä. 45 asteen käännökset. Viimeiset kartiovälit kartioväli palataan takaperin juosten ja taas eteenpäin. Vähennä kartioita edellisestä, 5 riittää! Kierrä kartiot! Viimeisellä suorituksella pallo mukaan!
6. **VIIVAT**: Juoksu eteen 5 metriä, juoksu takaperin 2 metriä, juoksu eteen 10 metriä, takaperin 2 m ja vielä 10 m eteen + loppulöysäys.
7. **PUJOTTELURATA**: Käännöksiä, yhteensä noin 30 metriä. Viimeisellä suorituksella pallo mukaan. Neliörata keskikartiolla.
8. **SPURTTI + PUSKU**: Spurtti noin 5 metriä, pusku, spurtti takaisin. 3x.

VIKKO 3 (2x):

ALKULÄMMITTELY:

Esimerkiksi läheinen pururata 1 kierros (max. 1 km) **hyvällä juoksutekniikalla**, myös mäet. Ei liian kovaa vauhtia! Käsien liike eteen-taakse, ei sivuheiluntaa, älä jännitä hartioita ylös, askellus varpaat menosuuntaan. Venyttelyt.

ASKELLUS

Apuna tikapuut maahan piirrettyinä noin 6 metriä, ruudut 50 cm x 50 cm.

Askellus päkiöillä, polvet ylös, kädet rytmissä mukana. Lantio eteen.

Jokainen liike (numeroitu kohta) 3x=sarja, kävele takaisin lähtöpaikalle, 3 minuutin palautuminen jokaisen sarjan jälkeen. Tee aina täysillä!

1. **1 ASKEL/RUUTU**
2. **2 ASKELTA (molemmat jalat)/RUUTU**
3. **SIVUTTAIN 2 ASKELTA/RUUTU**, vaihtele, kumpi kylki menee edellä.
4. **ASKELLUS RUUDUN YLI** (molemmat jalat käyvät ruudun molemmilla puolilla). Etene viistoon puolelta toiselle, huomaa, että välillä 3 askelta, jotta siirtyminen onnistuu.
5. **ASKELLUS ETEEN – TAAKSE**: joka kolmannen ruudun jälkeen 1 ruutu takaperin.

JUOKSUTEKNIikka:

30 metrin rata. Kävelen takaisin. Jokainen kohta 3x, sarjan jälkeen lepo 3 minuuttia.

1. **KIIHDYTYSJUOKSU**, tasainen kiihdytys.
2. **RYTMINVAIHDOS**, 5 metrin välein kiihdytys, löysäys, kiihdytys, löysäys, kiihdytys, löysäys.
3. **ETEEN - TAAKSE**, 5 metriä eteen, 1 metriä takaperin, 5 m eteen, 1 m takaperin, 5 m eteen, 1 m takaperin, 5 metriä eteen, 1 m taakse, 5 m eteen ja loppulöysäys.
9. **30 METRIN NOPEA JUOKSU KELLOTETTUNA** (vain 2 kertaa, väliaika 10 m)
Aika ylös kehityksen seuraamista varten.

LOPPUVENYTTELYT JA LIHASTEN RENTOUTUS

Vähintään 10 minuuttia!

JOKA ILTA:

Venyttelyt ennen iltasuihkua. Venyttely parantaa liikkuvuutta ja pitää lihakset kunnossa. Vähintään 10 minuuttia.

VIKKO 4 (2x)

KOORDINAATIO

