

Kehonhuolto Mallitunti, syksy 2017

Pia Lindstedt



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



Tunnin tavoitteet

- liikkuvuuden lisääminen
- liikehallinnan kehittäminen
- ryhdin kohentaminen
- tasapainon parantaminen
- helpon liikuntakokemuksen tarjoaminen (hyöty/tulos/mielekkyys)
- kehotietoisuuden paraneminen
- hyvän olon tuottaminen
- terveystason ylläpito / kohentaminen

Tunnin rakenne

Kehonhuolto Pia Lindstedt			Tunnin tavoitteet: Selän hyvinvointia tukeva harjoitus. Liikesuuntien laaja käyttö sekä lantion alueen hallinnan harjoittelua/vahvistamista. Mukana osassa tuntia on keppi
Musiikki	AIKA	Harjoitusvaikutus ja liikkeet	tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa
Michael Jackson, Dangerous	6:30	Rangan ja kireiden lihasryhmien aktivointi/avaukset intro: Selän ympyrät säe A : olkanivelen kierrot ja sivutaivutukset säe b taakse kurkotukset CH: alasarallaus ja kyykky outro: nopea käsien heilurit/rangan kierto	Keskity laajoihin liikeratoihin. Aktivoi keskivartalo. Hallitse lantion asento

Kehonhuolto Pia Lindstedt			Tunnin tavoitteet: Selän hyvinvointia tukeva harjoitus. Liikesuuntien laaja käyttö sekä lantion alueen hallinnan harjoittelua/vahvistamista. Mukana osassa tuntia on keppi
Musiikki	AIKA	Harjoitusvaikutus ja liikkeet	tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa
Eric Pryz, Pjanoo	2.40	Kävelyharjoitukset Tupla-askel ja loitonnuks Jättiläiset	Rullaa kävely kannalta päkiälle isolla askeleella
J Balvin, Mi Gente	3:10	Selän aktivointi Mambo eteen ja taa + kyynärkierrot Mambo sivulle ja ristiin + kyynärkierrot	Rauhallinen iso liike. Aktivoi keskivartalo. Anna selän pyöristyä ja ojenna aktiivisesti!
Christoper, Take Me Back	2.58	Lantion alueen harjoittelut + tasapaino Kyykkysivulle ja jalan heilautukset jokaiseen liikesuuntaan Tasapaino + pakaravenytys	Leveä kyykky, avaa polvet varpaat auki, selkä hallittu ja pystyasento säilyy.
J Balvin, Mi Gente	3:10	Selän aktivointi Mambo eteen ja taa + kyynärkierrot Mambo sivulle ja ristiin + kyynärkierrot	Rauhallinen iso liike. Aktivoi keskivartalo. Anna selän pyöristyä ja ojenna aktiivisesti!
Rihanna, We Found Love	3:35	Keppi mukana Pakarat ja olkanivelten liikkuvuus Valakyykky Kyykky kierrolla	Aktivoi pakarat! Jännitä core ja keskity hyvään ryhtiin Haasta oman liikkuvuuden mukaan kohti valakyykkyä
Stromae, Papaoutai	3:52	Selän kierrot ja olkanivelen liikkuvuus Maastaveto alas ja kepin kierrot lisää tempoa ja jää alas heiluriin Vie keppi niskan taakse laajenna selän taakse + jätä ylös kierrot	Pidä suora selkä maastavedossa. Aktivoi keskivartalo ja työnnä alakädellä keppiä kohti kattoa

Kehonhuolto Pia Lindstedt			Tunnin tavoitteet: Selän hyvinvointia tukeva harjoitus. Liikesuuntien laaja käyttö sekä lantion alueen hallinnan harjoittelua/vahvistamista. Mukana osassa tuntia on keppi
Musiikki	AIKA	Harjoitusvaikutus ja liikkeet	tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa
Angie Brady, You Don't Know Me	4:27	Pakaroiden ja alaselän harjoitukset Puolikyykky etujalka suorana Lisää jalan potku Ojenna kädet pään yläpuolelle	istu takajalan päälle. aktivoi pakara ylös työnnössä.
Afrique, Hot Doggin	3:29	Jalkaterien harjoitus Varpaille nousut, varpailla kävelyt Viiniköynnös varpailla Lötköpötkö jalat + kepin kierrot edessä	Nouse isovarpaan päälle ojenna jalkaa suoraksi polvesta asti
Rihanna, Drunk On Love	3:32	Toispolvisoisonta + keppi Lonkakoukistajan avaus + kepin kierrot Ylös nousut ja alas menot "yhdellä jalalla"	Aktivoi asennossa kumpikin pakara Venytä lonkan koukistaja ja tee pitkät kierrot Ota kepeistä tukea ylös nousussa ja alas menossa tarpeen mukaan, haasta keventämällä tukea
Anssi Kela, 2080-luvulla	3:42	Keskivartalon ja reiden lähentäjien aktivointi OIKEA PUOLI A: sivulankku polvi lattiassa nosta polvea lattiasta B: keinunta maassa Kaksi kierrosta A+ B Istuen kyynärvarret polvien sisäpuolelle kiinni selkä suorana, rutista polvia käsiä kohti	Aktivoi keskivartalo Huomioi tuki kyynärpäähän aktiivinen painaminen mattoon. Hartia pois korvasta. Nosta pieni nosto alimmainen povi irti maasta —> reiden sisäosa aktivoituu Säilytä hyvä kannatus koko kappaleen ajan. Istu suoralla selällä istuinkyhmyjen takaosalla Lähennä polvia yhteen ja työnnä käsillä vastaan

Kehonhuolto Pia Lindstedt			Tunnin tavoitteet: Selän hyvinvointia tukeva harjoitus. Liikesuuntien laaja käyttö sekä lantion alueen hallinnan harjoittelua/vahvistamista. Mukana osassa tuntia on keppi
Musiikki	Aika	Harjoitusvaikutus ja liikkeet	tekniikka, keskipisteet ohjaamisessa
Bruno Mars, Just the way you love	3:43	Keskivartalo ja reiden lähentäjien aktivointi VASEN PUOLI A: sivulankku polvi lattiassa nosta polvea ylös B: keinunta maassa Kaksi kierrosta A+ B Lantion voima ja liikkuvuus: Selinmakuu lantion nosta toinen polvi vatsalla	Aktivoi keskivartalo. Huomioi tuki kyynärpään aktiivinen painaminen mattoon. Hartia pois korvasta. Nosta pieni nosto alimmainen povi irti maasta —> reiden sisäosa aktivoituu Säilytä hyvä kannatus koko kappaleen ajan. Istu suoralla selällä istuin kyhmyjen takaosalla Lähennä polvia yhteen ja työnnä käsillä vastaan
Donna Lewis, I Love You Always	4:00	Venytykset ”Iloisen vauvan” asento Lannerangan kierrot Pakaravenytys Reiden takaosat Lannerangan käännöt seisten + rintarangan pyöristys ojennus	Rentoudu ja keskity nenän kautta hengittämiseen
Lorenzo Fragola, Dímprovviso	3:28	Kepillä hieronnat Istuen niskan/ takaraivon alue Reiden etuosat Vatsa, kyljet, seisten jalkapohjat	Keppi molemmissa käsissä painaen lihasta ja rullaten. Jalkapohjat: seiso kepin päällä ja tunnustele jalkapohjat. Venytä loppuun kyljet ja vatsa