

POLVIKONTROLI

Ohjelman tarkoitus on ennaltaehkäistä polvivammoja parantamalla polvikontrollia, tasapainoa, keskivartalon hallintaa, alaraajojen lihasvoimaa, nivelliikkuvuutta, koordinaatiota sekä hypyn alastulotekniikkaa . Se myös valmistaa nuorta pelaajaa voimaharjoittelulle.

Liikkeet ovat eritasoisia. Aloita A -tason liikkeistä ja siirry pelaajien kehittyessä B -tason liikkeisiin ja aina E -tasolle asti.

Ole huolellinen, että liikkeet tulee tehtyä oikein ja rauhallisesti.

Suorita liikkeet 10 toiston sarjoissa ja toista sarjat 3 kertaa ellei toisin mainita.

1. YHDEN JALAN KYKKY

***Yhteistä kaikille liikkeille:**

- polvi osoittaa samaan suuntaan kuin varpaat
- lantio vaakatasossa
- säilytä selässä luonnolliset mutkat
- katse eteenpäin
- tee liike hitaasti ja kontrolloidusti

A) Kädet lantiolla

- tee yhden jalan kyykky (max 90°)

B) Kädet suorana pään yläpuolella

- pallo käsissä
- tee yhden jalan kyykky (max 90°)

C) Kädet lantiolla + ilmakosketus

- tee yhden jalan kyykky (max 90°)
- toinen jalka tekee ilmakosketuksen kello 12-2-4-6
- tee viisi toistoa per jalka

D) Diagonaaliliike

- kumarru alas ja kosketa pallolla maata seisovan jalan ulkosivulle
- nosta pallo suorille käsille diagonaalisesti vartalon toiselle puolelle
- seuraa katseella palloa koko liikkeen ajan

E) Pariliike – pallo jalkaterien välissä

- seiso yhdellä jalalla vastakkain parisi kanssa
- kädet lantiolla

- pidä pallo jalkaterien välissä paina palloa jalan ulkoterällä saman aikaisesti parisi kanssa
- tee yhden jalan kyykky (max 90°)
- vaikeuta liikettä nostamalla pallo irti maasta
- tee 5-10 toistoa per jalka

2. LANTIONNOSTO

- lantio vaakatasossa koko suorituksen ajan
- hidas ja kontrolloitu liike
- aktivoi vatsa- ja pakaralihakset
- polvet kontrollissa, suoraan eteenpäin

A) Kahden jalan lantionnosto

- molemmat polvet koukussa ja jalkapohjat maassa, käsivarret ristissä rinnan päällä
- nosta lantio samaan tasoon ylävartalon ja reisien kanssa

B) Yhden jalan lantionnosto

- oikea jalkapohja maassa
- vasen jalka ristissä oikean jalan päällä
- nosta lantio samaan tasoon ylävartalon kanssa
- tee 3x5-10 toistoa/jalka

C) Yhden jalan lantionnosto pallolla

- jalka pallon päällä
- kädet vartalon sivuilla
- paina jalkapohjalla palloa ja nosta samalla toinen jalka kohti vatsaa
- nosta lantio samaan tasoon ylävartalon kanssa

D) Lantion nosto + jalan vaihto ilmassa

- oikean jalan jalkapohja maassa, vasen jalka ilmassa
- kädet 90° kulmassa kyynärpäät maahan tukien
- ponnista oikealla jalalla vartalo irti maasta
- laskeudu vasemman jalkapohjan varaan ja ponnista uudelleen
- toista suoritus 10 kertaa
- selkä suorana koko liikkeen ajan

E) Pariliike – jalka parin käsissä

- selinmakuu, kädet ristissä rintakehän päällä
- parisi kannattelee käsillä jalkaasi kantapään alta
- tee lantionnosto painamalla kantapäätä parisi käsiin
- tee 3x5-10 toistoa ja vaihda jalkaa

3. Kahden jalan kyykky

- katse eteenpäin
- selässä luonnolliset mutkat
- jalkapohjat tukevasti maassa, lantionlevyinen haara-asento
- aktivoi vatsalihakset
- polvet samaan suuntaan kuin varpaat
- hidas ja kontrolloitu liike

A) Kädet suorana vartalon edessä

- pallo käsissä
- tee kyykky (max 90°)

B) Kädet lantioilla

- tee kyykky (max 90°)

C) Kädet suorina pään yläpuolella

- pallo käsissä
- tee kyykky (max 90°)

* Kumartuessa pallo ei saa ylittää varvaslinjaa.

D) Kädet suorina pään yläpuolella + nousu varpaille

- pallo käsissä
- tee kyykky (max 90°) ja nouse ylös
- nouse varpaille ja pidä asento 2-3 sekuntia

E) Pariliike

- yhdellä kädellä pallosta kiinni parin kanssa
- toinen käsi lantiolla
- tee kyykky (max 90°)

4. VATSAPITO/LANKKU

- aktivoi vatsa- ja pakaralihakset
- vartalo suorassa linjassa, niska keskiasennossa

A) Vatsapito polvet ja käsivarret maassa

- polvet 90° kulmassa
- katse maahan
- pidä asento 30-60 s ja toista 2-3 kertaa
- tue itsesi kyynärvarsien varaan, kyynärpäät suoraan olkapäiden alla
- aktivoi lavat
- liike tuntuu vatsalihaksissa, ei selässä!

B) Vatsapito varpaat ja käsivarret maassa

- jalat suorina
- katse maahan
- pidä asento 30-60 s ja toista 2-3 kertaa
- tue itsesi kyynärvarsien varaan, kyynärpäät suoraan olkapäiden alla
- aktivoi lavat
- liike tuntuu vatsalihaksissa, ei selässä!

C) Vatsapito + sivuaskel

- jalat suorina
- katse maahan
- liikuta jalkoja vuorotellen sivulle ja takaisin keskelle
- keskivartalo suorana koko liikkeen ajan
- tue itsesi kyynärvarsien varaan, kyynärpäät suoraan olkapäiden alla
- aktivoi lavat
- liike tuntuu vatsalihaksissa, ei selässä!

D) Sivupito lantionnostolla

- kylkiasento
- paino kyynärvarrella ja nilkan ulkoreunalla
- nosta lantio ylös vartalo suorana
- laske lantio takaisin maahan
- toista 3 x 5-10 kertaa/kylki
- kyynärpää suoraan olkapään alla
- aktivoi lavat
- liike tuntuu vatsalihaksissa, ei selässä!

E) Pariliike – Kottikärry

- toinen etunojassa, toinen nostaa jalat nilkoista ilmaan
- liiku eteenpäin 10 askelta
- hyvä keskivartalon ja lapojen kontrolli

5. ASKELKYYKKY

- **aktivoi vatsa- ja pakaralihakset**
- **selässä luonnolliset mutkat**
- **polvet samaan suuntaan kuin varpaat**
- **polven ja keskivartalon kontrolli**

A) Askelkyykkäkävely eteenpäin kädet lantiolla

- kontrolloitu askelkyykky eteenpäin
- nosta reisi vaakatasoon ja laskeudu pehmeästi jalkapohjalle taas reisi vaakatasoon
- tee seuraava askelkyykky ponnistaen ylös/eteenpäin
- varpaille nousu, jos voima ja tasapaino riittää
- katse eteenpäin

B) Askelkyykkäkävely vartalon kierrolla

- pallo suorille käsille vartalon eteen
- askelkyykky eteenpäin
- kierrä vartalo askeleen ottaneen jalan puolelle, seuraa palloa katseella
- uusi askel eteenpäin, reisi vaakatasoon
- laskeudu pehmeästi, taas reisi vaakatasoon
- ponnista ylös/eteenpäin
- varpaille nousu, jos voima ja tasapaino riittää

C) Askelkyykky kädet suorina pään yläpuolella

- pallo suorilla käsillä pään yläpuolella
- tee askelkyykky
- reisi vaakatasoon, laskeudu pehmeästi jalkapohjalle, taas reisi vaakatasoon
- terävästi takaisin
- tee liike vuorojaloin
- ponnista ylös/eteenpäin
- katse eteenpäin

D) Askelkyykky sivulle kädet suorina vartalon edessä

- pallo suorilla käsillä vartalon edessä
- askelkyykky sivulle, paino askeleen ottaneelle jalalle
- polvi max 90° kulmaan
- samalla toinen jalka suorana sivulle
- katse eteenpäin

E) Pariliike – rajaheitto

- heitä rajaheitto ja tee askelkyykky eteenpäin
- nosta reisi vaakatasoon, laskeudu pehmeästi reisi taas vaakatasoon
- terävästi takaisin, ota pallo vastaan pariltasi
- liike vuorojaloin
- ponnista ylös/eteenpäin
- katse eteenpäin

6. HYPPI/ LASKEUTUMINEN

- **katse eteenpäin**
- **polvi samaan linjaan kuin varpaat**
- **pysäytä liike nopeasti**
- **aktivoi vatsa- ja pakaralihakset**
- **selässä luonnolliset mutkat**

A) Yhden jalan hyppy

- seiso yhdellä jalalla, polvi hieman koukussa, kädet lantiolla
- tee lyhyt hyppy eteenpäin
- laskeudu pehmeästi, pysäytä liike hetkeksi
- hyppää takaisin lähtöasentoon

B) Luisteluhyppy sivulle

- lantionlevyinen haara-asento, kädet selän takana
- tee luisteluhyppy sivulle
- laskeudu pehmeästi, polvi kontrollissa
- pysäytä liike hetkeksi, hyppää toiselle sivulle

C) Askelkyykkyhyppy eteenpäin

- juokse paikallasi, "nopeat jalat"
- tee askelkyykkyhyppy eteenpäin
- laskeudu pehmeästi, polvi kontrollissa
- pysäytä liike pari sekunniksi
- toista 3 x 5 kertaa / jalka

D) Suunnanmuutos

- juokse paikallasi, "nopeat jalat"
- tee suunnanmuutos, hyppää 90° sivulle
- laskeudu pehmeästi, polvi kontrollissa
- pysäytä liike hetkeksi
- toista liike 3 x 5 kertaa /jalka

E) Pariliike – hyppypusku

- hyppää ja puske parisi heittämä pallo takaisin
- laskeudu pehmeästi, polvien ja nilkkojen kontrolli
- pysäytä liike hetkeksi
- toista 3 x 5 kertaa