



Puolustusvoimat

Liikuntakoulutuksen käsikirja



2015



Liikuntakoulutuksen käsikirja

2015

Liikuntakoulutuksen käsikirja 2015

© Pääesikunta, Koulutusosasto, PL 919, 00131 HELSINKI

ISBN 978-951-25-2708-3 (nid.)

ISBN 978-951-25-2709-0 (pdf)

Kirjoittajat:

Jarmo Viskari, Juha Kokko, Lasse Torpo, Ann-Sofie Kunelius, Matti Santtila, Heikki Kyröläinen, Jouni Ilomäki, Anna Maija Luomi, Jari Kivelä, Henry Lipponen, Olli Hyypä, Petri Välimetsä, Pasi Huhtala, Mikko Suihkonen, Juha Puustinen, Mikko Kurkela, Tarja Nykänen, Sari Räsänen, Ville Isola, Joonas Helén, Jani Vaara, Tommi Ojanen, Mikko Mönkkönen, Henry Fors, Mikko Niskanen, Sampsa Siurola, Petteri Kari, Jukka Koukkari, Jari Tenno, Marke Hietapakka ja Kai Pihlainen.

Kuvat: Puolustusvoimat

Taitto: Taina Ståhl

Painopaikka: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, 2015

Liikuntakoulutuksen käsikirja

Suomalainen sotilas tunnetaan maailmalla hyvän ammattitaidon ja fyysisen suorituskyvyn, sitkeyden, ampumataidon ja maastossa liikkumisen taidon ansioista. Sodankäynnin teknistymisestä huolimatta liikkumisen ja sotilaan fyysisen toimintakyvyn merkitys ei ole vähentynyt. Nykyaikaiset operaatiot edellyttävät sotilailta edelleenkin hyvää maastossa liikkumisen taitoa niin kesällä kuin talvella sekä kestävyyttä ja monipuolista lihaskuntoa.

Fyysisen koulutuksen päämääränä on saada asevelvollisten fyysinen suorituskyky sellaiselle tasolle, että he kykenevät joukkonsa mukana täyttämään menestyksellisesti omat puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävänsä vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukoketuksessa ja keskittämään kaikki voimavarat yhtämittaisesti 3–4 vuorokautta kestävään vaativaan ratkaisutaisteluun. Fyysisen koulutuksen keskeiset osa-alueet ovat taistelukoulutus, marssikoulutus ja liikuntakoulutus. Fyysisen koulutuksen tavoitteena on luoda edellytyksiä muulle sotilaskoulutukselle ja tukea sitä opettamalla ja harjoittamalla sellaisia fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia taitoja, jotka ovat välttämättömiä taistelukentällä.

Liikuntakoulutuksen määrä on varusmieskoulutuksen kokonaisuudessa edelleen merkittävän suuri ja fyysisen koulutuksen osuus on koulutusajasta lähes puolet. Sotilaskouluttajat tarvitsevat koulutuksen toimeenpanossa ajantasaista opetusmateriaalia ja laadukkaita liikuntavälineitä sekä liikuntapaikkoja. Liikuntakoulutuksen käsikirja antaa yksityiskohtaiset ohjeet ja perusteet liikuntaharjoitusten johtamisessa niin kouluttajille kuin varusmiesesimiehillekin.

Koulutuksen lähtökohdana on, että jokainen kouluttaja ja johtaja toimii oman joukkonsa liikuntakouluttajana sekä valmentajana. Siksi jokaisen kouluttajan ja esimiehen on hallittava myös liikuntakoulutuksen perustiedot ja -taidot sekä elimistön kuormittumisen ja palautumisen perusteet. Heidän tulee kyetä toimimaan myös fyysisen koulutuksen ja liikuntakoulutuksen harjoituksissa esitaistelijoina sekä esiliikkujina.

Laadukkaan varusmiesten koulutuksen toimeenpano edellyttää, että joukko-osastoissa järjestetään vuosittain systemaattista täydennyskoulutusta myös fyysisen koulutuksen ja liikuntakoulutuksen perusteista.

Puolustusvoimien tehtävänä on osaltaan edistää Suomen kansalaisten terveyttä ja työkykyä. Tämä edellyttää, että palvelukseen astuville asevelvollisille opetetaan monipuolisia liikunnallisia tietoja ja taitoja. Puolustusvoimien fyysisen koulutuksen päämääränä on

pysyvän liikuntaharrastuksen herättäminen ja vahvistaminen asevelvollisten keskuudessa. Hyväkuntoinen aktiivinen reserviläinen vaikuttaa maanpuolustuksen ja kansanterveyden kannalta tärkeiden tietojen, taitojen ja asenteiden juurruttamiseen omassa perheessä, ystäväpiirissä ja työyhteisössä.

Puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö

Kenraaliluutnantti ***Sakari Honkamaa***

Pääesikunnan koulutuspäällikkö

Prikaatikenraali ***Jukka Sonninen***

Sisällysluettelo

| | |
|---|-----------|
| Liikuntakoulutuksen käsikirja | 5 |
| 1 Fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpidon perusteet | 9 |
| 1.1 Yleistä..... | 9 |
| 1.2 Taitoharjoittelun perusteet..... | 10 |
| 1.3 Kestävyysharjoittelun perusteet | 11 |
| 1.4 Voimaharjoittelun perusteet | 12 |
| 1.5 Nopeusharjoittelun perusteet | 14 |
| 1.6 Ravinto ja nestetasapaino..... | 14 |
| 2 Fyysisen koulutuksen suunnittelu ja johtaminen | 20 |
| 2.1 Viikko-ohjelmien rytmitys | 20 |
| 2.2 Tasoryhmät..... | 22 |
| 2.3 Liikuntaharjoituksen suunnittelu ja johtaminen..... | 22 |
| 2.4 Liikuntakoulutuksen teoriaopetus..... | 27 |
| 3 Ominaisuuksien ja lajitaitojen harjoittaminen | 29 |
| 3.1 Taidon opettaminen | 29 |
| 3.2 Juoksun, hyppäämisen ja heittämisen perusteet (yleisurheilu)..... | 31 |
| 3.3 Voima- ja lihaskuntoharjoittelu | 35 |
| 3.3.1 Lihaskestävyys ja kestovoimaharjoittelu | 35 |
| 3.3.2 Maksimi- ja perusvoimaharjoittelu..... | 53 |
| 3.3.3 Nopeusvoima ja nopeusharjoittelu | 59 |
| 3.4 Sauvakävely- ja hiihtokoulutus..... | 63 |
| 3.4.1 Sauvakävely..... | 63 |
| 3.4.2 Hiihtokoulutus..... | 72 |
| 3.5 Itsepuolustus- ja kamppailukoulutus..... | 88 |
| 3.5.1 Kaatumiset ja hallintaotteet maassa | 89 |
| 3.5.2 Sotilaspaini | 95 |
| 3.5.3 Sotilasnyrkkeily | 97 |
| 3.6 Suunnistus- ja kartanlukukoulutus..... | 99 |
| 3.7 Joukkue- ja mailapelit..... | 113 |
| 3.7.1 Palloilukoulutuksen turvallisuus | 114 |
| 3.7.2 Lentopallo ja beach volley | 115 |
| 3.7.3 Koripallo ja katukoris | 124 |
| 3.7.4 Salibandy..... | 134 |
| 3.7.5 Jalkapallo..... | 138 |
| 3.8 Uinti- ja hengenpelastuskoulutus..... | 149 |
| 3.8.1 Uimataitotesti..... | 150 |
| 3.8.2 Krooliuinti | 151 |
| 3.8.3 Pelastusuinti | 153 |
| 3.8.4 Hengenpelastus | 156 |
| 3.9 Lihashuoltokoulutus..... | 164 |
| 3.10 Oheisliikunta- ja kisailut | 173 |
| Liite 1 Harjoitussuunnitelmat..... | 185 |
| Liite 2 Uinnin koulutuskortit | 275 |

Liikuntakoulutuksen käsikirjan laatimiseen on saatu asiantuntijatukea monilta liikuntajärjestöiltä, laitoksilta ja yksityisiltä asiantuntijoilta. Käsikirjaa uusitaan ja täydennetään säännöllisin väliajoin kokemusten ja palautteiden perusteella.

Fyysisen toimintakyvyn testaaminen on ohjeistettu "Kuntotestaajan Käsikirjassa".

1 Fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpidon perusteet

1.1 Yleistä

Asevelvollisten fyysisen koulutuksen päämääränä on kouluttaa sijoituskelpoisia sotilaita sodan ajan joukkoihin, ylläpitää reservin fyysistä toimintakykyä, kehittää asevelvollisten fyysistä toimintakykyä sekä vahvistaa myönteistä asennetta elinikäiseen liikunnan harrastamiseen.

Sotilaan toimintakyky on kokonaisuus, joka koostuu neljästä toimintakyvyn osatekiöstä: fyysisestä, psyykkisestä, eettisestä ja sosiaalisesta. Toimintakyvyn käsitteellä kuvataan sekä yksikön että joukon kokonaisvaltaista valmiutta selviytyä kaikista tehtävistä ja olosuhteista.

Fyysinen toimintakyky on kykyä tehdä kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä. Fyysinen kunto muodostaa yhdessä motoristen taitojen kanssa fyysisen toimintakyvyn, joka on kiinteässä yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn ja motivaatioon. Fyysinen kunto koostuukin fyysisen toimintakyvyn osa-alueista: kestävyydestä, voimasta ja nopeudesta.

Varusmiesten fyysisessä koulutuksessa yksilöllisyyden ja nousujohteisuuden avulla edistetään varusmiesten sopeutumista asepalveluksen fyysiseen ja henkiseen kuormitukseen sekä kehitetään turvallisesti heidän fyysistä toimintakykyään ja perusliikuntataitojaan.

Fyysisen koulutuksen painopiste on peruskoulutuskaudella kestävyiden ja lihaskunnan kehittämisessä sekä perusliikuntataitojen oppimisessa. Fyysisen toimintakyvyn kehittämisessä on tärkeää painottaa erityisesti lihaskunnan harjoittamista voimaharjoittelun keinoin, koska hyvällä lihaskunnolla on ratkaiseva merkitys vammautumisen ennaltaehkäisyssä. Erikoiskoulutuskauden fyysinen koulutus tähtää siihen, että varusmiehet ovat fyysisesti ja taidollisesti valmiita joukkokoulutuskauden vaativaan taistelukoulutukseen. Joukkokoulutuskaudella liikuntakoulutuksen avulla voidaan säädellä koulutuksen kokonaisrasitusta ja vahvistaa joukon yhteenkuuluvuutta.

Liikuntaharjoituksia suunniteltaessa on ratkaistava, onko painopiste jonkin fyysisen kunto-ominaisuuden kehittämisessä, taidon opetuksessa vai palveluksen lomaan virkistystä tuovassa, palauttavassa harjoittelussa. Viikon muu kokonaisuormitus säätelee liikuntaharjoitusten tehoa ja luonnetta. Jokaisen fyysisesti kuormittavan harjoituksen yhteydessä on kouluttajan pidettävä osallistujille lyhyt tietoisuus kyseisen koulutustapahtuman tavoitteesta sekä harjoitusvaikutuksista (lisätään kestävyttä, palautetaan edellisestä rasittavasta harjoituksesta, kehitetään voimaa, reaktionopeutta, koordinaatiota, taitoa jne.). Tämän lisäksi on kerrattava fyysisen koulutuksen yleiset turvallisuusmääräykset ja kyseisen harjoituksen erityisriskit.

1.2 Taitoharjoittelun perusteet

Motorinen taito on toimintaa tai tehtäviä, jotka edellyttävät valinnaisia pään, vartalon ja/tai raajojen liikkeitä päämäärän saavuttamiseksi. Taito voidaan jakaa motoriseen taitoon ja kognitiivisiin taitoihin. Motorista taitoa ei voida irrottaa muista fyysisen suorituskyvyn osa-alueista, koska kaikella motorisella toiminnalla on vaatimuksensa voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden suhteen. Tehokkaalla ja tavoitteellisella taitovalmennuksella voidaan käyttää koulutusajan tarjoamat mahdollisuudet hyväksi ja kouluttaa yhä parempia taistelijoita.

Motoristen taitojen suorittamiseen vaikuttavat 1) motorinen taito (taitosuoritus itsensä), 2) suoritusympäristö sekä 3) henkilön fyysiset ja kognitiiviset ominaisuudet.

Taitojen oppimisessa on kolme vaihetta:

1. **Hahmotusvaihe** tai karkeamotorinen vaihe: Tässä vaiheessa kognitiivisten toimintojen osuus on suuri, koska ihmisen aivoissa ei ole vielä liikkeessä tarvittavaa motorista ohjelmaa (liikemallia). Huomio olisi kiinnitettävä siihen, miten taito tehdään, eikä siihen, mikä on toiminnan lopullinen päämäärä. Ulkoisen palautteen merkitys on suuri, koska ihminen on vasta hahmottamassa, mitä hänen tulee tehdä. Hahmotusvaiheessa suoritus on kömpelö ja tarpeettomien lihasten jännittäminen tekee liikkumisesta epätaloudellista.
2. **Jäsentymisvaihe** tai hienomotorinen vaihe: Hahmottamisen jälkeen ihmisellä on oman ajattelun ja saatujen ohjeiden perusteella ajatus siitä, miten liike tulee tehdä. Kognitiiviset toiminnot ovat edelleen läsnä.
3. **Vakiintumisvaihe** tai soveltavan valmiuden vaihe: Tässä vaiheessa suoritus siirtyy ylemmistä, tiedostetun toiminnan aivokerroksista alempiin ja suoritus auttomatisoituu. Liike itsessään ei vaadi enää suurta tarkkaavaisuutta. Kognitiivisella tasolla ihmisellä on syvälinen ymmärrys taidosta ja hän kykenee itse analysoidaan liikkeitään.

Motoriset taidot vaativat fyysisiä ominaisuuksia. Jokaisella taidolla on vaatimuksensa voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden suhteen. Tietyt valintatilanteet tai olosuhteet vaativat myös henkisiä ponnisteluja ja ajattelua. Taitoja harjoiteltaessa kyky ajatella ja analysoida tehtyjä suorituksia mahdollistaa liikkeiden kehittämisen ja vaihtoehtoisten suoritusapojen löytämisen päämäärän saavuttamiseksi. Motoriset taidot vaativat onnistuakseen sekä fyysisiä että henkisiä ponnisteluja.

Taitojen oppiminen ja hallinta tehostuvat keskittymiskyvyn kautta. Hyvä keskittymiskyky vaatii sisäistä motivaatiota. Koska suurin osa taidoista suoritetaan tahdonalaisen hermoston välityksellä, huonosta asenteesta ja hengestä johtuva vajaa yritysalue ei johda hermoston kapasiteetin täysimääräiseen hyödyntämiseen. Tällöin oppiminen ei ole tehokkaimmillaan.

1.3 Kestävyysharjoittelun perusteet

Kestävyysharjoittelu muodostaa tärkeän osan sotilaan fyysisestä toimintakyvystä. Kestävyysharjoittelulla pyritään parantamaan rasvojen ja hapen käyttökykyä sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Kestävyysharjoittelu jaotellaan perinteisesti peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen ja maksimikestävyyteen.

Kestävyyden osa-alueet

Peruskestävyysharjoittelun tavoitteena on kehittää pitkäaikaista kestävyyttä parantamalla sydän- ja verenkiertoelimistön, hengityselimistön sekä rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan toimintaa. Peruskestävyysharjoittelu voi koostua palauttavista harjoituksista ja ominaisuuksia kehittävästä harjoituksista. Osaltaan jaotteluun vaikuttavat harjoituksen intensiteetti ja toisaalta kesto. Kestävyyttä kehittävät harjoitukset voidaan toteuttaa tekemällä tasavauhtisia harjoituksia tai intervalliharjoittelua. Intervalliharjoittelu tarkoittaa harjoitusta, jossa vauhti ja intensiteetti vaihtelevat harjoituksen aikana. Peruskestävyyttä kehittäviä harjoituksia ovat esimerkiksi marssit, juoksu, maastohiihto ja sauvakävely. Palauttavat harjoitukset ovat teholtaan alhaisempia kuin kehittävät harjoitukset. Varusmiespalveluksessa tulee huomioida, että koulutus itsessään sisältää paljon peruskestävyyalueella tapahtuvaa kuormitusta.

Huomio!

Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta.

Harjoitusalueiden määrittämisessä voi käyttää apuna subjektiivista tuntemusta tai mikäli mahdollista sykettä. Peruskestävyysharjoituksessa hiikeä erittyy hieman, mutta lihasväsymys ei ole merkittävää. Subjektiivisena tuntemuksena peruskestävyysharjoituksessa puhe onnistuu vielä hyvin, vaikka tapahtuu lievää hengästyistä. Helppo tapa onkin noudattaa kolmen p:n periaatetta: "Pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta". Sykettä voidaan käyttää karkeasti peruskestävyyden harjoittelun alueen määrittämiseen. Peruskestävyyalueella tapahtuvan liikunnan aikana syke on noin 50–70 % mitatusta maksimisykkeestä. Peruskestävyysharjoittelun yläraja on noin 40–50 lyöntiä alle mitatun maksimisykkeen. Peruskestävyysharjoituksen toteutamisessa yleinen virhe on liian suuri teho.

Vauhtikestävyysharjoittelun tavoitteena on kehittää elimistön ja ennen kaikkea työtä tekevien lihasten kykyä toimia pitkiä aikoja mahdollisimman suurella työteholla ilman kasaautuvaa väsymystä. Harjoitusteho on suurempi kuin peruskestävyyalueella. Harjoittelu onkin intensiteetiltään kohtalaista, rasittavaa tai vaativaa. Vauhti hengästyttää ja lihasväsymystä ilmenee, mutta suurempaa väsymystä ja uupumista ei vielä tapahdu. Vauhtikestävyysharjoittelussa puhe on vaikeaa, mutta se onnistuu. Hengästyistä tapahtuu (lievää läähätystä) ja hiereritys kasvaa huomattavasti.

Vauhtikestävyyalueella tapahtuvan liikunnan aikana syke on noin 70–85 % maksimisykkeestä. Vauhtikestävyysharjoittelun yläraja on noin 20 lyöntiä alle mitatun maksimisykkeen. Vauhtikestävyysharjoittelua voidaan tehdä joko tasavauhtisilla tai intervalliyppisillä harjoituksilla. Intervalliharjoitukset ovat yleisempiä. Niissä harjoituksen kuormitusta voidaan säädellä intervallien pituudella ja työteholla sekä intervallien välissä olevilla palautusjaksojen pituudella. Tasavauhtiset pidemmät (20–40 min) vauhtikestävyysharjoitukset soveltuvat paremmin hyväkuntoisille.

Vauhtikestävyysalueella maitohapon tuotto kasvaa selkeästi lepotasoon verrattuna. Vauhtikestävyysalueen ylärajoilla maitohapon muodostuminen kasvaa jyrkästi.

Huomio!

Intervalliharjoitus kehittää hyvin maksimikestävyyttä

- 10 min alku- ja loppuverryttelyt
- 4 min (80–90 % maksimisykkeestä), jonka jälkeen 4 min kävelypalautus
- Toista intervalli 3–5 kertaa

Maksimikestävyys tavoitteena on kehittää maksimihapenottoa sekä kykyä vastustaa maitohappopitoisuuden ja happamuuden nousua. Harjoituksen intensiteetti on vaativa ja kova (85–95 % sykemaksimista). Subjektivisena tuntemuksena hengästyminen on erittäin voimakasta eikä puhumaan juuri pysty. Hieneritys on voimakasta ja lihasväsymys ilmenee pikaisena uupumukseksi. Maksimikestävyys harjoituksia suositellaankin pääasiassa terveille ja hyväkuntoisille, kilpakuntoilijoille tai urheilijoille. Harjoitukset ovat tasavauhtisia tai intervallityyppisiä ja kestoltaan 5–30 minuuttia. Harjoitteleman uupuu jo 1–2 minuutissa maksimikestävyysalueella.

Taulukko 1. Kestävyysalueen osa-alueet

| | Peruskestävyys | Vauhtikestävyys | Maksimikestävyys |
|----------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| kokonaiskesto | 20–240 min | 20–60 min | 5–30 min |
| intervallin pituus | – | 3–20 min | 3–10 min |
| toistot/palautus | – | 1–10 / 1–3 min | 1–10 / 1–5 min |
| teho sykemaksimista | 50–70 % | 70–85 % | 85–100 % |

1.4 Voimaharjoittelun perusteet

Voimaharjoittelu on tärkeä osa sotilaan harjoittelua. Harjoittelun tavoitteena on kehittää lihaksiston ja myös sen tukiosien, jänteiden ja sidekudosten voimaa. Voimaharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia yleisesti suorituskykyyn ja sotilaille esimerkiksi taakankantokykyyn. Voimaharjoittelulla voidaan myös ennaltaehkäistä tuki- ja liikunta-elimistön vammoja.

Voiman osa-alueet voidaan jakaa kestovoimaan, maksimivoimaan ja nopeusvoimaan. Voimaharjoittelua voidaan tehdä käyttäen kehon omaa painoa tai lisäpainojen avulla. Yksittäisen voimaharjoituksen voidaan suunnitella kuormittavan koko kehoa tai se voidaan jakaa osiin esimerkiksi keskittymällä kehittämään ylä- tai alavartalon voimaa. Voimaharjoittelussa pyritään lisäämään voimaa pääasiassa kahden mekanismin kautta: kasvattamalla lihasmassaa tai kehittämällä lihasmassaa käskevää hermostoa. Voimaharjoittelun aloittamisessa on tärkeintä oppia oikeat suoritustekniikat. Turvallisin tapa edetä on aloittaa harjoittelu kestovoimalla, minkä jälkeen voidaan siirtyä suurempiin kuormiin käyttäen joko nopeusvoima- tai maksimivoimaharjoittelua.

Voiman osa-alueet

Kestovoimaharjoittelun tavoitteena on kehittää hermo-lihasjärjestelmää sekä aineenvaihduntaa. Harjoittelu voidaan tehdä joko aerobisesti tai anaerobisesti. Kestovoimaharjoituksissa kuormat voivat olla 0–60 % ykkösmaksimista. Yleisimmin harjoitukset suunnitellaan siten, että ne kuormittavat koko kehoa. Kestovoimaharjoittelu voidaan suorittaa omalla kehon painolla ja se on siten helppo antaa isollekin joukolle harjoiteltavaksi kerralla esimerkiksi kuntopiiriharjoituksena. Kestovoimaa voidaan harjoitella pääasiassa kahdella eri periaatteella: aerobisena kuntopiirinä tai anaerobisena kuntopiirinä. Aerobisella kuormituksella tarkoitetaan energiantuottoa, joka tapahtuu hapen avulla ja anaerobisella energiantuotolla ilman happea tapahtuvaa energiantuottoa.

- **Aerobinen kuntopiiri:** suuret toistomäärät 15–30, pienet lisäkuormat 0–40 %, harjoitteita 8–12 ja kierroksia 2 tai enemmän, suoritustempo rauhallinen. Palautus liikkeiden välillä 0–30 s ja sarjojen välillä 2–3 minuuttia.
- **Anaerobinen kuntopiiri:** toistomäärät 10–20, pieni lisäkuorma 30–60 %, harjoitteita 4–8 ja kierroksia 2–4, suoritustempo nopea. Palautus liikkeiden välillä 20–40 s ja sarjojen välillä 2–3 minuuttia.

Nopeusvoimaharjoittelun tavoitteena on kehittää voimantuottoa ja sen nopeutta. Nopeusvoimaharjoituksen tärkeimpiä periaatteita on maksimaalinen yritys. Tällä pyritään tuottamaan harjoitusvaikutus nopeille lihassoluille. Jokaisessa suorituksessa pyritään mahdollisimman suureen nopeuteen. Nopeusvoimaharjoituksessa käytetään yleisimmin 40–60 %:n kuormia, mutta ne voivat vaihdella välillä 0–85%. Pienet lisäkuormat ja suuri toistonopeus kehittävät enemmän nopeuspuolta ja suuret lisäkuormat pienemmällä nopeudella enemmän voimapuolta. Nopeusvoimaharjoituksessa yhden sarjan keston tulisi olla 1–10 sekuntia ja palautusajan sarjojen välissä 2–5 minuuttia.

Maksimivoimaharjoittelun tavoitteena on kehittää maksimaalista voimaa eli suurinta mahdollista voimaa. Maksimivoimaa voidaan harjoitella pääasiassa kahdella eri tavoitteella: keskittymällä enemmän voiman lisääntymiseen lihassmassan kasvun avulla tai voiman lisääntymiseen pääasiassa hermostollisen toiminnan parantumisen avulla. Lihassmassan kehittämiseen pyrkivässä harjoituksessa (hypertrofinen voimaharjoitus) kuormat ovat noin 60–85 % ja toistot 8–12 sekä sarjapalautukset 1–2 minuuttia. Hermostollinen maksimivoiman harjoitus puolestaan koostuu 85–100 %:n kuormista ja 1–3 toistosta sekä 3–5 minuutin sarjapalautuksista.

Taulukko 2. Voimaharjoittelun osa-alueet

| Totuttelu-vaihe | Voiman kehittäminen | Voimaominaisuuksien maksimointi |
|---------------------------------------|--|--|
| <i>Hypertrofinen voimaharjoittelu</i> | <i>Hermostollis-hypertrofinen voimaharjoittelu</i> | <i>Hermostollinen voimaharjoittelu</i> |
| 4–10 sarjaa | 4–6 sarjaa | 4–6 sarjaa |
| 10–12 toistoa | 4–10 toistoa | 1–3 toistoa |
| 1–2 minuutin palautus | 2 minuuttia | 3–5 minuuttia |
| 60–70% maksimivoimasta | 70–85% maksimivoimasta | 85–100% maksimivoimasta |

1.5 Nopeusharjoittelun perusteet

Nopeusharjoittelun tavoitteena on kehittää lihaksiston ja hermoston suorituskykyä nopeutta vaativiin tilanteisiin kuten sotilailla esimerkiksi lähitaistelu- ja kamppailutilanteissa tai hyökkäystaistelussa. Nopeusharjoittelulla kehitetään hermostollista suorituskykyä, nopeiden lihassolujen toimintaa sekä aineenvaihdunnassa välittömien energialähteiden käyttöä. Nopeusharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia myös voimaominaisuuksiin ja kestävyys suorituskykyyn mm. taloudellisuuden osalta.

Nopeusharjoittelun osa-alueet voidaan jakaa reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen ja liikkumisnopeuteen. Nopeus on huomattavan perinnöllinen ominaisuus, mutta siihen voidaan kuitenkin harjoittelulla vaikuttaa. Taito, tekniikka ja koordinaatio määrittävät nopeusominaisuuksia, joten niitä harjoittamalla myös nopeus kehittyy. Nopeusharjoituksilla myös suorituksen tekniikka, voimantuotto ja rentous paranevat. Nopeusharjoitus voidaan toteuttaa esimerkiksi juoksuharjoituksena. Myös pallopelit pitävät sisällään lajin luonnollisena osana nopeusominaisuuksien kehittämisen. Nopeusharjoituksissa on tärkeää tehdä kunnollinen alkuverryttely vammojen välttämiseksi. Nopeusharjoituksissa pääperiaatteet ovat seuraavat: suoritusnopeus on maksimaalinen tai lähes maksimaalinen (85–100 % maksiminopeudesta), suorituksen kesto on 1–10 sekuntia, palautus toistojen välillä on 1–9 minuuttia ja sarjojen välillä 6–12 minuuttia, toistojen määrä voi vaihdella 3–10 välillä.

Nopeuden osa-alueet

Liikkumisnopeusharjoittelu voi olla joko maksimaalista tai submaksimaalista (n. 80–95 % maksimista). Liikkumisnopeutta voi harjoituttaa sotilailla esim. maastossa ja/tai juoksuammalla heitä taisteluvälineissä. Tällöin harjoitetaan samalla myös voimaominaisuuksia.

Räjähtävä nopeusharjoitus on hyvin samantyyppistä kuin nopeusvoima- tai maksimivoimaharjoitteet. Näillä voimaominaisuuksilla onkin tärkeä merkitys räjähtävän nopeuden harjoittelussa. Räjähtävä nopeusharjoitus voi olla esimerkiksi hyppy- tai heittoharjoitus.

Reaktionopeusharjoittelun tavoitteena on kehittää reaktioaikaa, joka kuluu ärsykkeestä lihasaktiivisuuden alkuun. Harjoittelussa voi käyttää erilaisia ärsykejä (kuulo, näkö-ärsykkeet), joihin pyritään reagoimaan mahdollisimman nopeasti.

1.6 Ravinto ja nestetasapaino

Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio ja hyvä ravitsemustila pitävät sotilaan toimintakykyisenä koko palveluksen ajan ja sen jälkeen. Erityistilanteissa, kuten maastoharjoituksissa ja marsseilla, ravinnon ja nesteen merkitys korostuu entisestään.

Varuskunnissa tarjottavan ruoan tulee olla terveellistä, monipuolista ja kansalliset ravitsemussuosittukset täyttävää ravintoa. Hyvä ravitsemustila yhdessä fyysisen kunnan kanssa luovat edellytykset toimintakyvylle ja kenttäkelpoisuudelle.

Aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala Leijona Cateringin tarjoamana



Pääaterioita tulee täydentää tarpeen mukaan välipaloilla. Terveellisiä välipaloja ovat hedelmät, marjat, vähärasvaiset tai rasvattomat maitovalmisteet ja kuitupitoinen leipä kinkun, vähärasvaisen juuston ja kasvisien kera.

Monipuolisesti ja säännöllisesti

Terveellinen ateria tulee koostaa lautasmallin mukaisesti. Annoksen kuuluu kasviksia, hedelmiä ja marjoja, riisiä, perunaa tai pastaa sekä lihaa, kalaa, kanaa tai kananmunaa. Ateriaa täydennetään vielä kuitupitoisella ja kasvimargariinilla voidellulla leivällä, rasvattomalla ruokajuomalla ja jälkiruoalla. Lautasmallia noudattamalla varmistetaan energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti.

Varusmiehille tarjotaan neljä ateriaa päivässä. Suunniteltu energiansaannin tavoitetaso on 3200–3400 kcal/vrk. Kenttämuonituksessa energiansaannin tavoitetaso on hieman suurempi. Taistelumuonapussien energiasisältö on 3500 kcal:sta jopa 5000 kcal:iin. Energiansaannin tavoitteet täyttyvät, kun kaikki ateriat kaikkine komponentteineen syödään. Päiväkohtaiset energiankulutuksen vaihtelut voidaan huomioida aterioita koostaessa, sillä esimerkiksi leipäannosta voidaan pienentää fyysisesti kevyinä päivinä.

Energiankulutus ja energiaravintoaineet

Elimistö tarvitsee energiaa perusaineenvaihduntaan, jolla varmistetaan hengitys- ja verenkiertoelinten toiminta sekä solutason tapahtumat. Elimistön polttoainetta saadaan energiaravintoaineista, jotka ovat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat. Aterioiden jälkeen energiankulutus kiihtyy, kun ruoasta saatavat ravintoaineet pilkkoutuvat, imeytyvät ja varastoituvat kehoon. Näiden lisäksi fyysinen aktiivisuus

Terveellisiä välipaloja sotilaskodista



lisää kokonaisenergiankulutusta. Fyysisesti kevyenä päivänä nuori henkilö kuluttaa energiaa n. 2800–3400 kcal. Kuormittavina päivinä energiankulutus voi nousta 4000–5000 kcal:iin ja erityistilanteissa jopa 6500–7500 kcal:iin.

Hiilihydraatit ovat tärkein energianlähde, ja niitä tulee saada tasaisesti koko päivän ajan. Jokaisella aterialla tulee syödä viljavalmisteita, kasvikunnan tuotteita ja maitovalmisteita sekä päivittäin riisiä, perunaa tai pastaa. Ateriasta saadut hiilihydraatit varastoituvat maksaan ja lihakseen, ja ne otetaan käyttöön aterioiden välillä ja fyysisessä kuormituksessa. Mikäli hiilihydraatteja ei saada tasaisesti, verensokeri laskee ja suorituskyky heikkenee. Hiilihydraattien laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Ensisijaisesti tulee valita kuitupitoisia hiilihydraatteja, joita ovat täysjyvävalmisteet ja kasvikunnan tuotteet. Kuitupitoinen ruoka tasaa verensokeria ja edistää suoliston toimintaa. Laadultaan heikompia hiilihydraatteja ovat runsaasti sokeria tai valkoista vehnäjauhoa sisältävät tuotteet kuten leivonnaiset, keksit, virvoitusjuomat ja makeiset.

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat lihasten rakennusaineita. Proteiinit toimivat myös elimistön säätely- ja kuljetustehtävissä. Proteiineja saadaan runsaasti lihasta, kalasta, kananasta, kananmunasta ja maitovalmisteista. Kasvikunnan tuotteista kuten pavuista, soijasta, herneistä ja linseistä saadaan proteiineja, mutta ne eivät ole niin hyvälaatuisia kuin eläinperäinen proteiini. Proteiinia tulee saada päivän jokaisella aterialla. Oikealla lihasvoimaharjoittelulla ja riittävällä proteiinien saannilla voidaan kehittää lihasvoimaa ja kasvattaa lihaksia.

Rasvasta elimistö saa energiaa ja tiettyjä vitamiineja (A, D, E, K). Rasvaa saadaan näkyvänä rasvana esimerkiksi leivän päällä ja ruoanvalmistuksessa sekä piilorasvana einek-sistä, pikaruoasta, leivonnaisista ja makeisista. Ylimääräinen rasva varastoituu ihonalaiseen rasvakudokseen ja sisäelinten ympärille. Syödyn rasvan määrään ja laatuun tulee kiinnittää huomiota, sillä eläinperäisen, tyydyttyneen rasvan liikasaanti lisää sydän- ja verisuonitautiriskiä. Esimerkiksi sepelvaltimotautiin johtavat muutokset valtimoissa alkavat jo lapsuuden ja nuoruuden aikana, ja ruokavaliolla voidaan vaikuttaa taudin etenemiseen. Kasviöljyt ja kalanrasva sisältävät terveydelle edullisia rasvahappoja ja niitä tulisi sisällyttää ruokavalioon päivittäin. Hyvä keino on käyttää leivän päällä kasvirasvasta tehtyä margariinia ja syödä kalaa pari kertaa viikossa.

Energiaravintoaineita tulisi saada ruokavaliosta hiilihydraattipainotteisesti. Energiaravintoaineiden suositeltava jakauma *Suomalaiset ravitsemussuosituks* 2014 mukaan on esitetty alla olevassa taulukossa.

Taulukko 3.
Energiaravintoaineiden suositeltava jakauma.

| Energiaravintoaine | E % |
|--------------------|-----------|
| Hiilihydraatit | 45–60 E % |
| Proteiinit | 10–20 E % |
| Rasvat | 25–40 E % |

Vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan riittävästi, kun ateriat toteutuvat esitettyjen mallien mukaisesti, lukuun ottamatta D-vitamiinia. D-vitamiini auttaa kalsiumin ja fosfaatin imeytymisessä ja näin ollen vahvistaa luustoa. Aikuisväestölle suositellaan D-vitamiinilisää lokakuun alusta maaliskuun loppuun, mikäli ruokavaliossa ei ole säännöllisesti nestemäisiä maitovalmisteita tai kalaa.

Nestetasapaino

Elimistö tarvitsee vettä elintärkeiden kemiallisten reaktioiden, aineiden kuljetuksen ja lämmönsäätelyn ylläpitoon. Normaaleissa olosuhteissa ihminen tarvitsee noin 2–2,5 l nestettä vuorokaudessa. Fyysinen aktiivisuus voi kuitenkin lisätä tarvetta useilla litroilla.

Kuumassa ilmassa ja fyysisen rasituksen alla elimistön lämpötila nousee, jolloin elimistön on jäädytettävä itseään ylläpitääkseen normaalia ruumiinlämpöä (36,5–37,5° C). Elimistö poistaa lämpöä neljällä tavalla: säteilemällä, kuljettumalla, johtumalla ja haihtumalla. Fyysisessä rasituksessa hikoilu on merkittävin lämmönsäätelymekanismi, mutta hikoillessa elimistö myös menettää nestettä. Neste- ja lämpötasapainon ylläpito onkin yksi keskeisimpiä asioita sotilaan fyysisen suorituskyvyn ylläpidossa.

Enimmillään ihminen voi hikoilla jopa 2 litraa tunnissa, jolloin nestevajetta ei pysty enää korvaamaan. Näin suuri hikoilu vaatii kuitenkin lähes maksimaalista fyysistä rasitusta kuumissa ja kosteissa olosuhteissa. Hikoilun merkitys lämmönsäätelyssä heikenee, jos hiki ei pääse haihtumaan iholta. Väljä vaatetus, paljas ihopinta, hikeä läpäisevä alusvaatetus ja tuuli auttavat estämään lämmön nousua siirtämällä hikeä pois iholta.

Nesteen nauttimisen täytyy olla opittua ja suunnitelmallista. Nestevajetta ei pysty korjaamaan juomalla suurta määrää kerralla. Paras keino nestetasapainon ylläpitoon on nauttia tasaisesti pieniä annoksia. Elimistöön imeytyy noin 0,8–1,0 litraa nestettä tunnissa, joten suositus on juoda muutaman desilitran annoksia 15–20 minuutin välein. Janon tunne ei ole hyvä nestetasapainon seurantatapa. Jano syntyy vasta lievässä nestevajeessa, jolloin suorituskyky on jo heikentynyt, erityisesti yli tunnin mittaisissa kestävyys suorituksissa. Nestetasapainon säätely toimii parhaiten, kun nestettä nautitaan hieman yli todellisen tarpeen.

Huomio!

Nauti nestettä säännöllisesti. Pidä vesipullo aina mukana.

Erilaisilla urheilujuomilla pyritään ylläpitämään suorituskykyä ja optimoimaan nesteen imeytyminen kehoon. Nopean imeytymisen kannalta parasta on vesi, johon on lisätty hieman hiilihydraattia. Nopeimmin imeytyy noin 4 % glukoosia sisältävä liuos. Jos taas nesteytystä tärkeämpää on energian saanti, voidaan käyttää 6–10 %:n hiilihydraattiliuosta. Esimerkiksi hiihto kylmällä ilmalla ei välttämättä aiheuta suurta lämmöntuottoa elimistössä, mutta energiaa voi kulua runsaasti. Silloin tavallista väkevämpi urheilujuoma on parempi vaihtoehto. Elimistön täydet hiilihydraattivarastot ehtyvät vasta pitkissä urheilusuorituksissa, joten noin tunnin mittaisissa kovissakin suorituksissa juomaksi riittää pelkkä vesi.

Hien mukana menetetyt suolan korvaaminen on liikunnan yhteydessä vain harvoin tarpeellista. Hiki sisältää suolaa noin 2–3 g/l, joten menetys voi olla korkeimmillaan 6 g

tunnissa. Suolan tarve aikuisilla on kuitenkin varsin pieni, noin 1,5 g vuorokaudessa. Suomalaisilla miehillä keskimääräinen saanti on 10 grammaa ja naisilla 6,7 grammaa vuorokaudessa, joten natriumin puute on harvinaista liikunnan aiheuttaman menetyksen takia. Suolan lisääminen veteen on perusteltua tilanteissa, joissa hikoilu on hyvin runsasta ja pitkäkestoista, tai kun nautitun ruoan suolapitoisuus on poikkeuksellisen pieni.

Ravinto erityistilanteissa

Maastoharjoituksissa fyysinen kuormitus vaihtelee suuresti harjoituksen ja aselajin mukaan. Pitkäaikainen ja kuormittava fyysinen kuormitus kiihdyttää energiankulutusta vielä rasituksen loputtuakin noin 5–10 prosenttia. Fyysisessä kuormituksessa elimistön energia- ja suojaravintoaineiden tarve saattaa lisääntyä merkittävästi. Vähäinen energiavintoaineiden saanti hidastaa suorituksesta palautumista ja heikentää suorituskyykyä. Heikko ravitsemustila yhdistettynä fyysiseen kuormitukseen suurentaa erilaisten tuki- ja liikuntaelimistön vammojen riskiä sekä lisää allttiutta etenkin ylätiehengitysinfektioille.

Energiankulutus voi olla maastoharjoituksissa jopa 4000–7500 kcal vuorokaudessa. Tällaista energiämäärää ei ole järkevää syödä, sillä toimintakyky säilyy energiavajeesta huolimatta muutamia päiviä, kun ruoan laatuun kiinnittää huomiota. Muun muassa vähäinen rasvan ja proteiinin saanti liittyy selvästi heikentyneeseen suorituskyykyyn. Yleisesti maastoharjoituksissa ei syödä kaikkea tarjolla olevaa ruokaa. Tällöin energiavaje kasvaa päivän mittaan liian suureksi. Lähtökohtaisesti taistelijan on kiinnitettävä huomioita siihen, että syö kaiken tarjolla olevan ruoan.

- Pelkkiä välipaloja syömällä on vaikea tyydyttää päivän energian- ja ravintoaineiden tarvetta maastoharjoituksissa.
- Monipuolinen aamupala täydentää energiavarastoja tehokkaasti ja säättää verensokerin sopivalle tasolle. Myös lihakset kaipaavat rakennusainetta ja aamupalan syöminen antaa potkua.
- Lounas auttaa palautumaan aamupäivän harjoitteista ja samalla se antaa tarvittavan energian päivän harjoitteisiin.
- Päivällinen auttaa palautumaan päivän harjoitteista ja samalla se antaa tarvittavan energian iltapäivän harjoitteisiin.
- Ennen nukkumaanmenoa kannattaa syödä vielä iltapala. Illalla syöty ruoka edistää yön aikana tapahtuvaa palautumista.

Säännöllinen ateriarytmi on erityisen tärkeä riittävän energiasaannin turvaamiseksi maastoharjoituksissa. Ravinnon säännöllinen nauttiminen ylläpitää hyvää vireystasoa ja auttaa jaksamaan. Se myös tukee taistelijaa psyykkisesti päivän harjoitteissa hänen tietäessään, että energiaa on riittävästi. Energiatasapainon ylläpitämiseksi ravintoa on nautittava 3–4 tunnin välein.

Proteiinien merkitystä maastoruokailussa on syytä korostaa, sillä proteiinien tarve lisääntyy energiavajeessa. Energiavajeessa on tärkeää turvata riittävän laadukkaiden proteiinien saanti päivittäin. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää lihassmassaa myös energiavajeessa. Proteiinit pitävät myös parhaiten yllätylläisyyden tunnetta. Jotta taistelijan toimintakyky pystytään ylläpitämään maastoharjoituksen aikana menettämättä liikaa rasvatonta kudosta, on proteiinien saannin oltava riittävää.

Rasvan käyttöön on energiavajeessa myös kiinnitettävä huomiota. Rasva sisältää energiavintoaineista eniten energiaa. Rasvan saannissa tärkeintä on nauttia monipuolisesti erilaisia rasvoja eri lähteistä. On tärkeää saada niin tyydyttyneitä kuin tyydyttymättömiäkin rasvoja. Myös välttämättömien rasvahappojen päivittäinen saanti on turvattava. Liian vähäinen rasvansaanti johtaa etenkin sukupuolihormonien vähyteen, mikä taas laskee elimistön toimintakykyä ja hidastaa aineenvaihduntaa.

Hiilihydraattien tarve kasvaa kuormituksessa. Hiilihydraatit ovat maksan ja lihasten glykogeenivarastojen lähde. Kaikilla aterioilla kannattaa syödä hiilihydraatteja, jotka palauttavat lihasten energiavarastoja.

Maastoharjoituksissa voi nauttia toimintakyvyn ylläpitämiseksi seuraavia ruoka-aineita:

- proteiiniapatukoita
- heraproteiinijauhetta
- tonnikalaa
- pähkinöitä ja siemeniä
- kasviöljyjä
- hedelmiä
- näkkileipää
- myslipatukoita
- marjamehukeittoa.

Taistelumuonaa tarjotaan sotilaille pakkauksissa silloin, kun ruokahuollon järjestäminen muutoin ei ole mahdollista. Taistelumuonapakkauksia käytetään tilanteissa, jotka ovat yleensä fyysisesti erittäin kuormittavia. Tällöin päivittäinen energiankulutus on huomattavasti suurentunut. Kaikki pakkauksen komponentit kannattaa käyttää vuorokauden aikana energiansaannin turvaamiseksi. Taistelija valmistaa itselle aterian käyttämällä taistelumuonaa. Taistelumuonia käytettäessä on tärkeää suunnitella päivittäinen ruokailu ja tulevat annokset ennalta. Tulevan tehtävän asettamat vaatimukset ja ruoanvalmistusmahdollisuudet tulee huomioida ennalta.

Marssi asettaa ravitsemukselle omat ominaispiirteensä. Marssi jalan, hiihtäen tai polkupyörillä suoritettuna tarkoittaa elimistön pitkäkestoista fyysistä kuormitusta. Noin vuorokausi ennen marssia tulee nauttia runsaasti nestettä, jotta elimistön nestetasapaino pysyy marssin aikana kunnossa. Myös hiilihydraattien ”tankkaaminen” vuorokautta ennen marssia on suositeltavaa. Tärkeintä on, että elimistön energiavarastot ovat täynnä ennen suoritusta, jotta toimintakyky säilyy koko marssin ajan. Yli 500–650 gramman hiilihydraattien nauttiminen ei tuo lisähyötyä. Joka aterialla tulisi nauttia 50–100 g hiilihydraatteja.

Vuorokausi ennen marssia tulee nauttia toimintakyvyn ylläpitämiseksi seuraavia ruoka-aineita (sisältävät noin 50 g hiilihydraattia):

- 2 banaania
- 2,5 dl keitettyä riisiä
- 3 dl keitettyä makaronia
- 3 dl puuroa
- 3 perunaa
- 3 siivua leipää.

2 Fyysisen koulutuksen suunnittelu ja johtaminen

Liikuntakoulutuksen tavoitteena on muokata koulutettavien liikunta-asenteita, edistää liikuntataitoja, kohottaa fyysistä kuntoa sekä antaa tietoa kunnon ylläpitämisen perusteista ja menetelmistä.

Liikuntakoulutuksessa opitut taidot kehittävät myös taistelijan taitoja. Liikuntakoulutuksen tavoitteet eri koulutuskausina ja eri aiheiden mukaan sekä liikuntakoulutuksen ohjeelliset tuntimäärät määritellään asevelvollisten fyysinen koulutus -määräyksessä. Liikuntakoulutuksen ilmapiiri tulee olla kannustava tasoryhmästä riippumatta.

Fyysisen harjoittelun onnistuminen edellyttää kuormituksen nousujohteista säätelyä, monipuolisia ärsykeitä sekä riittävää palautumista. Tämän vuoksi koulutuksen suunnittelijoiden ja kouluttajien on kiinnitettävä huomiota palautumisen varmistamiseen palauttavien harjoitteiden, laadukkaan ravinnon ja riittävän levon avulla. Kuormittuminen ja palautuminen ovat aina sekä yksilöllisiä että tilannesidonnaisia ilmiöitä.

2.1 Viikko-ohjelmien rytmitys

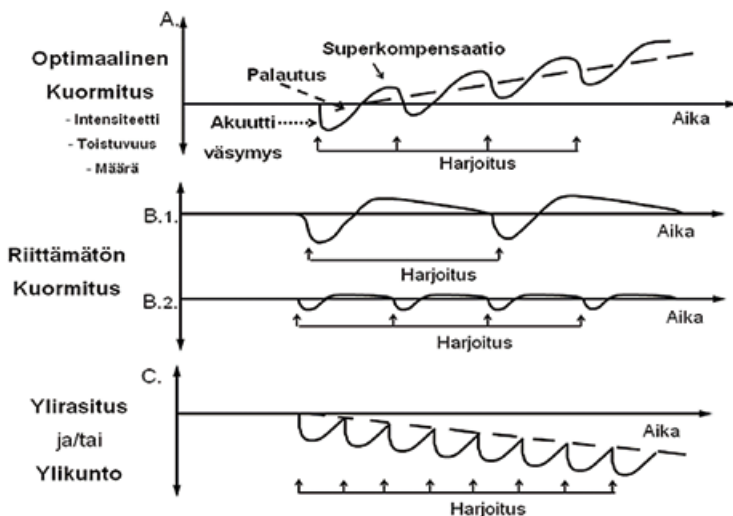
Viikko-ohjelmien huolellisella suunnittelulla turvataan koulutettavien optimaalinen fyysisen kokonaiskuormituksen säätely koulutuskausien aikana. Koulutuskausien kokonaiskuormitusta säädellään myös oikein toteutetulla vapaa-ajan liikunnalla.

Harjoitusvaikutuksen syntyminen ja ylläpitäminen edellyttävät riittävää fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen kuormituksen aiheuttama hetkellinen yllärasitus aiheuttaa palautumisen aikana superkompensaation, jolloin elimistön suorituskyky nousee edeltävää tasoa korkeammalle.

Liiallinen ja pitkittynyt fyysinen kuormitus yhdistettynä lyhyeen palautumisaikaan kuormitusten välillä johtaa ylikuormitustilaan, josta seuraa suorituskyvyn heikkeneminen sekä muita fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Kokonaiskuormitukseltaan kuluttavia koulutustapahtumia varusmiespalveluksessa ovat esimerkiksi sota- ja ampumaharjoitukset. Liiallinen kokonaiskuormittavuus voi aiheutua myös fyysisestä aktiivisuudesta riippumattomista sydämen sykettä nostavista tekijöistä kuten stressistä.

Fyysisen koulutuksen viikkorytmitys suunnitellaan tavallisesti siten, että vähintään neljäs koulutusviikko on kevennetty, niin sanottu palauttava viikko. Joka kolmas tai neljäs viikko voi olla selvästi muita viikkoja kuormittavampi. Kovatehoinen harjoitusviikko voi olla esimerkiksi taisteluharjoitusviikko tai ampumaleiriviikko. On suositeltavaa, että kovatehoista viikkoa seuraa kuormitukseltaan kevyempi viikko.

Harjoittelun vaikutus fyysiseen suorituskykyyn



Muut viikot voivat olla normaalitehoisia viikkoja, jotka sisältävät monipuolista sotilaskoulusta. Viikko-ohjelmaan merkitään viikon kokonaiskuormittavuus vähintään kolmiportaisesti (kevyt, keskikova tai raskas). Viikko-ohjelmiin merkitään fyysisen kuormituksen päivittäinen määrä. Taistelu-, marssi- ja liikuntakoulutus järjestetään siten, että fyysinen kuormitus sekä sitä seuraava palautuminen optimoidaan.

Koulutus rytmitetään viikkopalvelusohjelmassa siten, että ohjelmassa on keskiraskaalla tai raskaalla viikolla 1–3 sellaista päivää, jotka ovat koulutettavien kuntoon nähden raskaita. Muut koulutuspäivät voivat olla viikon kokonaiskuormittavuuden edellyttämällä tavalla joko keskiraskaita tai palauttavia. Ne sisältävät monipuolisia liikunta- ja sotilastaitoja kehittäviä harjoituksia sekä palauttavia liikuntaharjoituksia.

Palvelusvuorokauden kuormittavuus syntyy vuorokauden aikana tehdyn fyysisen työn keston ja tehon sekä palautumista edistävien tekijöiden aikaansaamasta kokonaisvaikutuksesta. Laadukas fyysinen koulutus ja liikunnan liittäminen muuhun koulutukseen edellyttää aina hyvää ammattitaitoa ja huolellista harjoitusten valmistelua. Lisäksi tunte-
mus varuskunnan liikuntapaikkojen mahdollisuuksista ja rajoitteista on tärkeää.

Liikuntakoulutus suunnitellaan viikko-ohjelmiin alku- ja loppuverryttelyinä, erillisinä liikuntaharjoituksina, osaksi marssi- ja taistelukoulutusta, oheis- ja taukoliikuntana sekä aamureippailuina.

2.2 Tasoryhmät

Tasoryhmiin jakamisen taustalla on ajatus varusmiesten fyysisen harjoittelun yksilöllistämisestä. Tasoryhmiin jakaminen perustuu tutkimustuloksiin, joiden mukaan aerobisen suorituskyvyn kehittämiseen ja ylläpitämiseen tarvittava aktiivisuuden määrä riippuu lähtökunnosta. Tasoryhmien jako on pyrittävä toteuttamaan mahdollisimman myönteisessä hengessä leimaamatta yksilöitä huonoiksi tai hyväiksi. Liikuntakoulutuksen ilmapiiri tulee olla kannustava tasoryhmästä riippumatta.

Perusyksikössä tulee olla peruskoulutuskaudella tasoryhmät kolmen eri kuntotason koulutettaville. Tasoryhmät nimetään aktiivi-, harraste- ja perustasoryhmiksi. Liikuntakoulutuksessa käytettävät tasoryhmät voidaan jakaa myös kunto- tai taitotason tai henkilökohtaisen tuntemuksen perusteella. Hiihdossa, suunnituksessa, uinnissa, kampailukoulutuksessa ja palloilulajeissa on edullista valita ryhmät taitotason mukaan, kun taas esimerkiksi kuntopiireissä ja juoksuharjoituksissa kuntotason mukaan.

Ryhmien koot voivat myös riippua käytettävissä olevista välineistä sekä liikuntapaikan koosta. Harjoitusryhmien koolla voidaan vaikuttaa harjoituksen tehokkuuteen jakamalla koulutettavat pienryhmiin.

2.3 Liikuntaharjoituksen suunnittelu ja johtaminen

Liikuntakoulutuksella säädellään palveluksen kokonaiskuormittavuutta ja edistetään palautumista. Liikuntaharjoituksia suunniteltaessa on ratkaistava, onko harjoituksen painopiste jonkin fyysisen kunto-ominaisuuden kehittämässä, taidon opetuksessa vai palveluksen lomaan virkistystä tuovassa, palauttavassa harjoittelussa. Viikon kokonaiskuormitus säätelee liikuntaharjoitusten tehoa ja luonnetta.

Liikuntakoulutuksen toteuttamisessa on mahdollista hyödyntää koulutettavien erityisosaamista ja lajituntemusta. Opetettavan lajin jo taitavia varusmiehiä voidaan käyttää apukouluttajina sekä esimerkiksi suoritusten aikana koulutettavien henkilökohtaisessa ohjaamisessa. Osaavakin apukouluttaja vaatii hyvin tarkan ohjeistamisen omaan toimintaansa esimerkiksi koulustapahtuman turvallisuusmääräysten huomioimisesta. Koulutettavien liikunnallista asiantuntemusta voidaan hyödyntää jo liikuntaharjoitusten suunnittelussa esimerkiksi suunniteltaessa liikuntakoulutusta koulutuskausittain ja rytmitetäessä liikuntaa laadukkaasti viikko-ohjelmiin.

Liikuntaharjoituksen suunnittelun ensimmäinen vaihe alkaa koulutuskauden kausisuunnitelman laadinnan yhteydessä. Suunnittelussa tulee tarkastella useamman viikon kokonaisuutta ja ottaa huomioon muu koulutus, esimerkiksi mahdolliset maastoharjoitukset sekä erillisten liikuntakoulutusten nousujohteisuus ja kuormitustaso. Näin toimittaessa tulee seurattua fyysisen koulutuksen kokonaissuunnitelmaa. Suunniteltaessa harjoituksen kuormittavuutta tulee ottaa huomioon mahdollisuudet eriyttää harjoituksen rasiustasoa niin, että se toimii kaikille tasoryhmille halutun tehoisena.

Suunnittelun seuraava vaihe toteutuu koulutuskausi-suunnitelman valmistuessa. Suunnitelman tarkentuessa on aloitettava tilojen ja materiaalien varaaminen. Jokaisessa varuskunnassa on liikuntatilojen määrä ja varusteiden saatavuus rajallista. Lisäksi joukolle käsketyt ruokailuajat rajoittavat liikuntaharjoitusten sijoittamista viikko-ohjelmiin. Rasittavia liikuntaharjoituksia tulee järjestää vasta 1,5–2 tuntia ruokailun jälkeen.

Tilavarausten varmistuessa on syytä huomioida myös kalustotarve. Esimerkiksi joukkueen salibandyharjoitukseen saatetaan tarvita noin 40 mailaa (huomioitava kätsyys), kymmeniä palloja, merkkikartioita, joukkueeliivejä, pilli, mahdollisia lisämaaleja, suojalaseja ja maalivahdin varusteita. Osa tarvittavasta materiaalista voi olla oman yksikön hallussa olevaa materiaalia, mutta usein liikuntakoulutuksen välineistö on varuskunnan yhteiskäytössä, joten välineistön saatavuudesta tulee huolehtia. Hyvissä ajoin tehdyt ennakkotilaukset ja sovitut nouto- ja palautusajat varmistavat materiaalin saatavuuden.

Suunnittelun tässä vaiheessa tulee varautua myös siihen, ettei varattua tilaa voidaakaan käyttää suunniteltuna ajankohtana. Varuskunnissa voidaan esimerkiksi joutua ottamaan liikuntasali tilapäissairaalaksi vain parin päivän varoitusajalla. Suunnitellun harjoituksen toteuttaminen vaihtoehtoisessa tilassa tai harjoitteen muuttaminen tulee huomioida ennakkoon.

Harjoituksen johtaja on syytä nimetä ajoissa, viimeistään silloin, kun harjoituksen aihe, kuormitus- ja taitotasovaatimus sekä tila ja materiaalit on määritetty. Tällöin kyseiselle henkilölle jää myös riittävästi valmistautumisaikaa ennen itse harjoitusta.

Varsinainen harjoituksen suunnittelu tulee aloittaa aikalaskelman suunnittelusta. Harjoituksen aikalaskelma muodostuu muun muassa seuraavista tekijöistä:

- Joukon koko
- Joukon kunto- ja taitotaso
- Käytettävissä oleva tila
- Käytettävissä olevan materiaalin määrä
- Apukouluttajien määrä ja taitotaso
- Harjoitukselle määritetty tavoite
- Harjoituksen jälkeinen huolto (peseytyminen ja varusteiden vaihto).

Liikuntaharjoitusta suunniteltaessa on hyvä noudattaa kouluttajan oppaan mukaista yleistä kaavaa. Tällöin harjoituksissa tulee ottaa huomioon fyysiseen harjoittamiseen liittyvät osa-alueet ja opettaa koulutettavalle joukolle yhteneväinen, toimiva malli liikuntaharjoituksen rakenteesta.

Henkilökunnan ja varusmiesjohtajien aktiivinen osallistuminen liikuntaharjoituksiin harjoituksen johtajana, esiliikkujana ja oppilaana toimii hyvänä esimerkkinä ja parantaa yhteishenkeä.

Aloittaminen

Harjoitus aloitetaan selvittämällä koulutettaville harjoituksen aihe ja opetustavoite. Tämän jälkeen herätetään joukon kiinnostus aiheeseen ja motivoidaan joukko harjoitteluun kertomalla, mihin ominaisuuksiin tai taitoihin kyseinen harjoitus vaikuttaa ja miten se vaikuttaa isompaan kokonaisuuteen (esimerkiksi terveyteen vaikuttavat tekijät). Tietoisuuteen tulee sisältyä myös tieto harjoituksen erityisriskeistä ja muut sen aikana huomioitavat seikat sekä harjoitukseen liittyvät turvallisuusmääräykset.

Huomio!

Liikuntaharjoituksen osakokonaisuudet

- **aloittaminen**
- **alkuverryttely**
- **opetusosa**
- **harjoitusosa, peli tai kisailu**
- **loppuverryttely**
- **lopettaminen**
- **huolto**

Ennen fyysisesti vaativaa koulutusta kerrataan osallistujille turvallisuusohjeet, joiden mukaan suoritus on keskeytettävä, mikäli he tuntevat jonkin seuraavista oireista:

- lisääntynyt rintakipu
- voimakas hengenahdistus
- epätavallisen voimakas väsymys
- huimaus, pyörryttävä olo
- kova lihaskipu
- muu hälyttävä, tavallisuudesta poikkeava oire.

Lisäksi harjoituksen johtajan on tarkkailtava osallistujia suorituksen aikana, keskeytettävä suoritus ja aloitettava tarvittaessa ensihoito, jos hän havaitsee jonkin seuraavista oireista:

- sekavuus
- horjuminen, hoipertelu
- muu hätätilanteeseen viittaava merkki, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Tällöin suoritus on keskeytettävä ja tarkastettava henkilön vointi. Hänet on siirrettävä tajunnantilan mukaiseen asentoon (tajuissaan oleva istuma-asentoon hieman takakeuhon, tajuton kylkiasentoon). Tarpeen mukaan hänet on siirrettävä terveysasemalle tai sairaalaan. Hengenvaaran uhatessa on välittömästi soitettava yleiseen hätänumeroon (112) ja aloitettava tilanteen vaatima ensiapu.

Aloitusosio päätetään kertomalla harjoituksen kulku, esimerkiksi jaetaan koulutettavat osastoihin ja selvitetään kiertojärjestys. Aloituksen yhteydessä voidaan myös toteuttaa joukon mahdollinen jakaminen tasoryhmiin fyysisen kunnon tai taitotason mukaan. Tasoryhmät voivat olla koulutuskauden alussa jaetut tai ne voidaan muodostaa kuhunkin harjoitukseen kulloisenkin tarpeen mukaisesti.

Alkuverryttely

Alkuverryttelyn tarkoitus on lihasten lämmittäminen ottamaan vastaan rasitus vaurioitumatta. Sen tavoitteena on siis valmistaa sekä keho että mieli alkavaan harjoitukseen.

Alkuverryttely on kevyellä teholla suoritettua liikuntaa, jonka kesto riippuu varsinaisen harjoituksen kuormittavuudesta: mitä raskaampi harjoitus sen pidempi alkuverryttely. Se tulee olla mahdollisimman lajinomaista liikuntaa. Esimerkiksi palloiluharjoituksen alkuverryttely on hyvä toteuttaa ainakin osin pallon kanssa tehtävillä harjoitteilla.

Näin saavutetaan lihasten lämpiämisen lisäksi myös pallotuntuma ennen varsinaisia taito- tai peliharjoitteita. Vastaavasti tulee kaikissa eri liikuntalajeihin liittyvissä alkuverryttelyissä huomioida kyseisen lajin erityispiirteet ja keskittää lämmittely ja liikelaajuuksien avaaminen niihin.

Alkuverryttely saa olla hauskaa. Kisailu tai leikinomainen liikunta luo positiivisen ilmapiirin koko harjoitukseen. Se voidaan yhdistää myös siirtymiseen harjoituspaikalle. Jos esimerkiksi jalkapalloharjoitus pidetään varuskunnan toisella laidalla olevalla kentällä, voidaan aloittaa oman yksikön pihalla ja hyödyntää siirtymistaival verryttelyyn. Ellei siirtymisreitti mahdollista pallon kuljettamista, voidaan verryttelyn lajinomainen osuus toteuttaa kentälle päästyä.

Alkuverryttelyssä tulee myös suosia lyhytkestoisia (2–5 sekuntia), dynaamisia venytyksiä, jotka avaavat kehoa tarvittaviin liikelaajuuksiin, jotta seuraavan opetusvaiheen harjoittelu onnistuu. On kuitenkin suhteutettava venyttelykin seuraavaan harjoitukseen; esimerkiksi nopeusharjoittelun verryttelyssä ei ole hyvä venytellä varsinkaan staattisia venytyksiä vaan keskittyä muihin liikelaajuuteen vaikuttaviin harjoitteisiin.

Verryttely voidaan osittain yhdistää myös seuraavaan jaksoon. Sen yhteydessä voidaan kerrata aiemmin opittuja taitoja tai aloittaa jo uuden asian opettelu matalalla teholla.

Opetusosa

Opetusosa on kokonaisuuden tärkein osio, koska tässä harjoituksen osassa opetetaan jokin uusi asia tai taito. Uuden opettaminen tulee mahdollisuuksien mukaan liittää aiemmin opetettuun nousujohteisesti.

Taitoharjoitus ja uuden opettaminen tulee sijoittaa harjoituksen alkuun, jolloin koulutettavat eivät ole vielä uupuneita. Hyvässä vireystilassa he pystyvät keskittymään uuteen asiaan ja oppimaan uusia taitoja huomattavasti helpommin kuin väsyneinä.

Opetuksessa on hyvä edetä esimerkiksi seuraavan mallin mukaisesti:

- Mallisuoritus (yhtenäisesti, oikealla suoritusnopeudella, ilman puhetta)
- Hidastettu suoritus, samalla opettaen
- Harjoittaminen vaiheissa
- Kokonaisuuden harjoittaminen
- Soveltaminen tai yhdistäminen aiemmin opittuun.

Taidon opettamisen yksityiskohtainen kuvaus on esitetty luvussa 3.1.

Harjoittaminen toteutetaan opetusmuodossa, joka mahdollistaa opetuksen seuraamisen ja harjoittelun. Muoto on harkittava ennalta, jotta harjoituksen aikana ei jouduta turhaan käyttämään aikaa joukon liikuttamiseen muodosta toiseen. Opetusmuodoissa voidaan hyödyntää esimerkiksi sulkeisjärjestysharjoituksissa opettuja muotoja ja komentoja. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole tehdä liikunnasta sulkeisharjoitusta.

Virheellisten suoritusten korjaamisen tulee olla jatkuvaa mutta kannustavaa. Yksittäisen suorittajan tekemät virheet selvitetään harjoittelun lomassa tekijälle itselleen esimerkiksi apukouluttajaa käyttäen. Useilla koulutettavilla yleisesti havaitut virheet voidaan selvittää

koko joukolla kerralla toiminta hetkeksi keskeyttämällä. On kuitenkin muistettava, että toiminnan keskeyttäminen ja joukon kokoon ottaminen vievät aina aikaa harjoittelulta. Kaikkien puutteiden korjaaminen kerralla voi johtaa hämmentymiseen ja luovuttamiseen. Parempaan tulokseen päästään korjaamalla virheitä vaiheittain ja antamalla myös positiivista palautetta kustakin toteutetusta vaiheesta. Koulutettava pystyy samanaikaisesti keskittymään vain yhden asian korjaamiseen kerrallaan.

Apukouluttajan käyttö on suunniteltava, ohjeistettava ja harjoitettava tarkasti.

- Mikä on hänen roolinsa missäkin koulutuksen vaiheessa?
- Missä hän liikkuu ja mitä tekee opetuksen aikana?
- Näyttääkö hän esimerkkisuoritteet?
- Korjaako hän virheitä suoraan vai tuoko tiedon kouluttajalle?

Apukouluttajan valmennus ja osaamisen testaaminen ovat koulutustapahtuman onnistumisen kannalta tärkeitä, ennalta huomioitavia asioita. Näin on mahdollista myös eriyttää joukko esimerkiksi taitoa opetettaessa. Apukouluttajan taitotason mukaan voidaan päättää, kumpi opettaa edistyneempää ja kumpi enemmän harjoitusta vaativaa osastoa. Myös järjestyksen ja kurin ylläpito opetuksen ja harjoittelun aikana on tärkeää ja muodostaa usein suuren osan apukouluttajan toiminnasta.

Harjoitusosa, peli tai kisailu

Tämä osa harjoitusta voi muodostua pelistä, kilpailusta tai mahdollisesti haastavampien osien lisäämisestä aiemmin opittuun. Osuuteen liittyy myös selvä fyysisen työtehon nosto sekä mahdollisesti erillinen lihaskunto-osuus. Suurin hyöty saavutetaan, kun tässä osuudessa pystytään täysimääräisesti käyttämään niitä taitoja, joita opetusosassa on opittu. Tämä voidaan ottaa huomioon esimerkiksi määrittämällä peliin säännöt, jotka ohjaavat opetettuun toimintaan ja rajaavat mahdollisesti sitä tukemattoman toiminnan pois. Esimerkiksi koripallon syöttöharjoittelun jälkeen voidaan rajata säännöin korin yritys pelissä vasta tilanteeseen, jossa pallo on vähintään kerran syötetty kaikille joukkueen jäsenille.

Harjoituksen kuormitusta tulee nostaa vähitellen niin, että kuormittavin vaihe on silloin, kun harjoituksesta on kulunut noin kaksi kolmasosaa. Harjoituksen tehoa voidaan nostaa pelin lisäksi kiihdyttämällä harjoittelun suoritusnopeutta esimerkiksi lisäämällä pakkohtaaisuutta komentojen avulla. Tällöin tulee suoritus osata jo kohtuullisella tasolla, jotta sen nopea toistoharjoittelu ei opeta vääriä toimintamalleja. Lisäksi tulee huomioida, että harjoitustehon kiihtyessä myös loukkaantumisriski kasvaa.

Loppuverryttely

Harjoitus tulee aina päättää loppuverryttelyyn eli jäähdyttelyyn. Sen tavoitteena on nopeuttaa palautumista ja ennaltaehkäistä lihaskipujen ja -kireyksen syntymistä.

Loppuverryttelyssä kuormitusta lasketaan portaittain lähelle lepotasoa. Tällöin vältetään motorisesti vaativia suoritteita ja suositaan isojen lihasryhmien tekemää rauhallista työtä, jolla lihasten aineenvaihdunta saadaan käynnistymään. Loppuverryttelyn aerobinen osuus voi pitää sisällään juoksua ja kävelyä, helppoa pallottelua tai esimerkiksi matalatempoista voimistelua. Loppuverryttelyyn tulee sisällyttää aktiivista venyttelyä (10–30 sekuntia/liike) sekä mahdollisesti rentoutusosuus. Loppuverryttelyssä tulee myös huomioida sitä

edeltänyt harjoitus: peruskestävyysharjoittelun loppuverryttely voi olla jumppa- ja venytelypainotteinen kun taas kiivastempoisen pelin jälkeen tulee kuormitus laskea portaittain lähelle lepotasoa kuona-aineiden poistumisen käynnistämiseksi.

Harjoituksen päättäminen ja huolto

Harjoitus päätetään antamalla joukolle palaute tehdystä harjoituksesta. Palautteessa kerrotaan keskeisimmät havainnot toiminnasta harjoituksen aikana. Palautteessa tulee noudattaa Kouluttajan oppaan esittämiä hyvän palautteen tunnusmerkkejä:

- ymmärrettävyys ja asiaankuuluvuus
- hyväksyttävyys
- käyttökelpoisuus.

Palautteen periaatteen tulee olla, että onnistuneita yksilösuorituksia voidaan kehua joukon ollessa läsnä kannusteeksi ja motivaatioksi muille. Kenenkään yksittäisen henkilön heikkoja suorituksia ei ole kannattavaa käsitellä kootusti. Mieluiten puhutaan koko joukon saavuttamasta osaamisen tasosta. Palautteessa viitataan mahdollisiin tuleviin harjoituksiin tai opittujen taitojen muihin hyödyntämismahdollisuuksiin. Palautteen yhteydessä on hyvä kerätä palautetta myös harjoitukseen osallistuneelta joukolta palvelemaan oman toiminnan ja harjoituksen kehittämistä.

Lopuksi annetaan ohjeet harjoituksen päättämisestä, kaluston huollosta ja palautuksesta, henkilökohtaisesta huollosta sekä mahdolliset ohjeet seuraavasta palveluksesta. Harjoituksen päätteeksi tarkastetaan käytetty kalusto ja tilat. Esimerkiksi yhteiskäyttöinen liikuntasali valmistellaan jatkokäyttäjää palvelemaan kuntoon ja harjoituksessa mahdollisesti käytetyt mailat ja pallot palautetaan säilytyspaikkoihinsa.

Harjoituksen päättämiseen ja huoltoon kuluva aika tulee ottaa huomioon kokonaisajan käytössä niin, että koulutettavilla on riittävästi aikaa valmistautua seuraavaan koulutus-tapahtumaan tai palvelustehtävään.

2.4 Liikuntakoulutuksen teoriaopetus

Asevelvollisten fyysisen koulutuksen määräys määrittää kullekin koulutuskaudelle (perus-, erikois- ja joukkokoulutuskausi) pidettäväksi yhden liikuntakoulutuksen teoritunnin. Lisäksi johtajakoulutuksen yhteydessä erikoiskoulutuskauden yhden tunnin sijasta annetaan neljä tuntia teoriakoulutusta.

Fyysisen koulutuksen teoriaoppitunneilla kaikille yhteisesti koulutettavia asiakokonaisuuksia ovat:

- Yleiset fyysisen koulutuksen ja liikuntakoulutuksen tavoitteet
- Liikuntafysiologian perusteita siinä määrin, että tiedetään fyysisen suorituskyvyn kehittämisen ja palautumisen periaatteet
- Levon sekä energia- ja nestetasapainon merkitys toimintakyvylle
- Liikuntaan liittyvät suositukset ja turvallisuusnäkökohdat sekä doping-aineiden vaarat
- Liikunnan merkitys yksilön työkyvyn, terveyden ja kansanterveyden edistäjänä
- Perusteet liikunnan harrastamiseen reservissä.

Johtajakoulutuksessa teorian opetuksessa keskitytään erityisesti laadukkaiden liikunta-harjoitusten johtamiseen ja toteuttamiseen sekä joukon ja johtajan suorituskyvyn sekä koulutuskelpoisuuden ylläpitämiseen. Johtajille annetaan myös perusteet elimistön optimaalisesta kuormittamisesta ja palautumisesta sekä opetetaan palvelusturvallisuutta fyysisessä koulutuksessa.

Peruskoulutuskauden oppitunnilla käsitellään tärkeimpänä asioina fyysisen suorituskyvyn merkitystä muulle sotilaskoulutukselle ja kestävyuden sekä lihaskunnan merkitystä taistelussa. Turvallisen fyysisen koulutuksen lähtökohdaksi opetetaan fysiologisia perusteita ja liikunnan turvallisuustekijöitä. Lisäksi tulee opetuksessa tuoda selkeästi esille liikunnan positiiviset terveysvaikutukset sekä levon, energian (ravinnon) ja nestetasapainon merkitys toimintakyvylle ja palautumiselle. Teoriaopetuksen yhteydessä tulee esitellä varuskunnalliset vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet sekä Varusmiesten Liikuntakerho (VLK) -toimintaa.

Erikoiskoulutuskaudella koko fyysinen koulutus tähtää siihen, että varusmiehet ovat fyysisesti ja taidollisesti valmiita joukkokoulutuskauden taistelukoulutukseen. Oppitunnin tulee keskittyä siihen, miten fyysisen kunnan eri osa-alueita kehitetään sekä miten huomioidaan rasituksesta palautuminen. Tällä oppitunnilla opetetaan myös harjoittelun rytmittämisen ja lihahuollon merkitys fyysisen suorituskyvyn kehittämisessä.

Joukkokoulutuskauden oppitunti keskittyy yksittäisen henkilön hyvän fyysisen toimintakyvyn merkitykseen normaali- ja poikkeusoloissa. Oppitunnilla opetetaan perusteet oman toimintakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen varusmiespalveluksen jälkeen sekä annetaan vinkkejä liikunnan monipuoliseen harrastamiseen reservissä.

Johtajakoulutuksen aikaisissa oppitunneissa keskitytään liikuntataitojen kouluttajakoulutukseen sekä toimintakyvyn ylläpitoon liittyviin tietoihin. Osa liikuntakoulutuksen teoriaoppitunneista voidaan yhdistää suoraan johtamis- ja koulutustaidon oppitunteihin. Koko johtajakoulutuskauden liikuntakoulutuksen tavoitteena on fyysisen kunnan ja liikuntataitojen kehittämisen lisäksi se, että koulutettava pystyy johtamaan esimerkiksi pienimuotoisen joukkuepeliharjoituksen.

Liikunnan teoriaopetuksessakin tulee huomioida joukon fyysinen aktivointi, jota voidaan toteuttaa esimerkiksi lyhyinä demonstraatioina oppituntien yhteydessä. Liikuntakoulutuksen teoriaa tulee kerrata koulutusaiheeseen ja -tilanteeseen sopivalla tavalla aina fyysisen koulutuksen harjoitteiden yhteydessä.

3 Ominaisuuksien ja lajitaitojen harjoittaminen

3.1 Taidon opettaminen

Opetettaessa uusia taitoja oppilaan on optimaalisinta olla levännyt ja hyvässä vireystilassa. Yksittäisen harjoituksen sisäisessä rakenteessa uuden taidon opettaminen on edullista sijoittaa heti alkulämmittelyn jälkeen. Alkulämmittelyyn kannattaa sisällyttää sekä hengitys- ja verenkiertoelimestöä käynnistävä osuus (kehon lämpötilan nosto) että hermostoa herättelevä vaihe (nopeiden ja reaktioita vaativien liikkeiden toistaminen). Liian kova tai liian pitkä alkulämmittely laskee uusien taitojen oppimisvalmiuksia, koska hermosto väsyä aina ihmisen toiminnallisuuksista ensimmäisenä. Uusien taitojen oppimisessa on lihashermostojärjestelmän toimintakyvyllä sekä kognitiivisella vireydellä ratkaiseva merkitys.

1. ESIMERKKI- /MALLISUORITUS

- Erinomaisen mallin näyttämällä oppilas saa kokonaiskäsityksen tavoiteltavasta taidosta ja sillä voi olla oppilasta suuresti motivoiva vaikutus.
- Taidoissa joissa vain lopputuloksella ratkaisee, on syytä korostaa valinnaisten suoritustapojen mahdollisuutta.
- Taidoissa joissa oikea suoritustapa ratkaisee, on tehtävä selväksi suorituksen oikeat vaiheet.
- Vaiheen on oltava lyhyt. Älä selitä juurta jaksain vaan näytä!
- Käytä näyttämiseen apuopettajaa, osaavaa oppilasta tai audiovisuaalisia laitteita, jos et itse hallitse taitoa erinomaisesti.

2. KOKEILU

- Vapaan kokeilun tarkoituksena on auttaa oppilasta löytämään omasta liikemallivarastostaan taitoa palvelevat, jo olemassa olevat liikemallit.
- Pitkien, monimutkaisten ja vaikeiden taitojen kohdalla on harkittava tämän vaiheen jättämistä pois, mikäli arvion mukaan oppilaalla ei ole mitään mahdollisuuksia onnistua yrityksissään. Epäonnistuneissa yrityksissä voi olla taidosta riippuen loukkaantumisriski, keskittymistä herpaannuttava ja motivaatiota laskeva vaikutus.

3. VAIHEITTAIN OPETTAMINEN

- Tämä vaihe koskee taitoja, joissa oikea suoritustapa ratkaisee.
- Ja kokonaissuoritus selkeisiin vaiheisiin ja näytä ne.
- Opeta vaiheet. Näytä – käske tehdä – korjaa.
- Älä yritä korjata kaikkia virheitä kerralla – yksi tai kaksi virhettä / palaute riittää.
- Keskity siihen mitä oppilaat ovat oppineet.
- Palaute on edullista antaa mahdollisimman nopeasti (enintään 20 sekuntia) suorituksen jälkeen, jolloin tehty suoritus on vielä oppilaan osin tiedostamattomassa lähimuistissa.

4. VAIHEITTAIN HARJOITTELU

- Harjoituta peräkkäisiä vaiheita toistoharjoittelun kautta: 1 – 2 – 3!
- Ohjaa oikeaan suoritustapaan mahdollisimman monipuolisella palautteella: näyttämällä, kertomalla ja kannustamalla.
- Palaa tarvittaessa edellisiin vaiheisiin.

5. KOKONAISUORITUS

- Teetä kokonaissuorituksesta toistoja, kunnes haluttu opetustarkoitus on saavutettu.
- Anna monipuolista palautetta.
- Anna oppilaan löytää oma tuloksellisin tapansa taidon tekemiseen niissä taidoissa, joissa lopputulos ratkaisee.
- Palaa tarvittaessa edellisiin vaiheisiin.

Opitun taidon kertaaminen ja osattujen taitojen kehittäminen

1. KERTAUS

- Harjoituta taidon perusmallia ja anna oppilaan palauttaa mieleen taidon optimaalisin suoritustapa.
- Täysitehoisen maksimaalisen suorituksen kertauksen tavoite on herättää oppilas taidon tekemiseen ja kehittää edelleen taidon huippusuoritusta sekä sen vaatimia fyysisiä ominaisuuksia.

2. VAIHELE OLOSUhteITA JA TILANTEITA

- Olosuhteiden vaihtelu lisää myös harjoittelun mielekkyyttä.
- Huomioi, että taito kehittyy edelleen – anna palautetta.
- Yhä pienemmät asiat ratkaisevat.

3. LISÄÄ TEHOA JA KESTOA

- Teetä suoritusta toistoharjoittelumenetelmällä kovalla teholla, tavoitteena taidon ylioppiminen.
- Kovatehoinen ja pitkäkestoinen harjoittelu hioo liikeradat huippuunsa, jolloin liikkeiden taloudellisuus paranee rentouden kautta.
- Harjoittelun korkea intensiteetti lisää tekijän luottamusta kykyynsä, mikä näkyy itsevarmuuden lisääntymisenä.
- Harjoittelun tässä vaiheessa on edullista siirtyä yhä enemmän itseohjautuvaan harjoitteluun. Nosta toistomääriä, sarjojen kestoa ja tehoa. Itseohjautuvuuden korkeimmalla tasolla oppilas toistaa suoritusta maksimiteholla niin kauan kuin hän jaksaa. Tällaisessa harjoittelussa korostuvat oppilaan henkiset ominaisuudet.

3.2 Juoksun, hyppäämisen ja heittämisen perusteet (yleisurheilu)

Koulutuksen päämäärä

Yleisurheilukoulutuksen päämääränä on opettaa koulutettaville liikkumisen perustaitoja sekä kehittää muun muassa nopeusvoimaa, nopeutta, reaktio- ja koordinaatio-kykyä. Yleisurheilulajit soveltuvat hyvin taistelu-, marssi- yms. koulutuksen yhteyteen virkistävinä välipaloina.

Taistelijan taitoja kehittäviä yleisurheilulajeja ovat muun muassa

- pikajuoksu
- pituushyppy ja korkeushyppy
- kuulantyönnot ja kuulanheitot
- pituus- ja tarkkuusheitot (käsikranaatti, kivet, painot yms.)

Juoksu

Juoksukoulutuksen päämääränä on opettaa koulutettaville juoksemisen perustekniikka, kehittää tai vahvistaa liikkumisessa tarvittavia tukirakenteita, joilla ehkäistään rasitusvammoja. Lisäksi koulutettavien hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyi.

Juoksutekniikkaa kehittäviä liikkeitä

Seuraavia liikkeitä voi suorittaa periaatteessa millaisessa varustuksessa tahansa ja min-kä tahansa harjoituksen alkuverryttelynä.

Esimerkiksi kevyt hölkkä 5–10 min, 3–5 liikettä, jokaista liikettä 2–4 kertaa esim. 10–20 m, liikkeiden jälkeen kävely takaisin, sarjojen välillä 1–3 min kevyttä hölkkää tai muita lihaskuntoliikkeitä, aseiden purkaminen ja kokoaminen yms. Tämän jälkeen varsinainen harjoitus (taistelu-, marssi-, sulkeis-, huolto-, paraati- tai yleissotilaallinen yms. harjoitus).



Polvennostokävely

- päkiällä pysyminen
- reiden nosto riittävän korkealle (takapuoli ei saa kuitenkaan tippua)
- lantio ylhäällä ja suorassa
- jalkaterän jänteveys askelkontaktissa ja tönäisy irti maasta
- käsien rytmisen liike
- juoksuasento kokonaisuudessaan

Polvennostojuoksu

- samat osa-alueet kuin polvennostokävelyssä mutta nopeutettuna
- lisäksi reisien aktiivinen saksava liike ja rytmi
- ei vauhtia vaan rytmiä/frekvenssiä



Pikkuvuorohyppely

- nopea tukijalan ojennus
- tehdään pieni hypähdys samalla jalalla ennen kuin toinen jalka tulee maahan
- lantion pysyminen nopeassa rytmissä ylhäällä ja suorassa
- aktiivinen saksava jalkojen liike ja rytmi



Pakaruoksu

- jalan liike askelkontaktista eteen ylös pakaralle
- kädet juoksunomaisesti vartalo suorassa (hyvä ryhti)
- askeltiheys



Menninkäinen

- aluksi rauhallisesti/joustavasti, voi ottaa tukea maasta/reidestä
- katse eteen ja vartalo suorassa
- työnnetään ponnistavalla jalalla loppuun asti





Saksausjuoksu

- hyvä ryhti (lantio edessä ja ryhdikkäänä)
- pakaralihaksilla vedetään eteenpäin



Tripling

- nopea jalkojen liike – hermotusnopeutta
- nilkkojen käyttö, esijännittynyt nilkka
- lantion ja vartalon asento nopeissa liikkeissä



Nopea juoksu

- vartalo suorassa, erityisesti lantio
- kädet juoksun suuntaisesti eteen/ taakse liikkeet
- rentous

Hyppääminen

Ponnistus ja hyppääminen (eteen, taakse, ylös, alas, joka suuntaan ja eri asennoista) on sotilaan perustaito. Hyppelyharjoitukset kuormittavat vartaloa, joten tapaturmien ja rasitusvammojen estäminen on tärkeää.

Hyppäämistä kehittäviä liikkeitä

Hypyt eteenpäin

Vuoroloikka

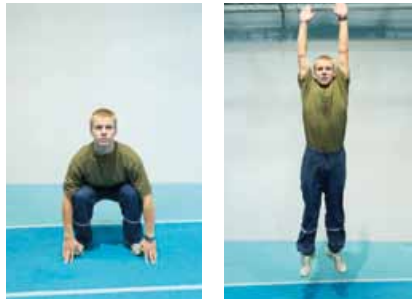


Tasatassu

- sama kuin tasahyppy, mutta ponnistus suuntautuu eteenpäin

Hypyt ylöspäin

Tasahyppy



Nilkka- / pohjahyppy



Heittäminen

Sotilaan heittäminen tapahtuu lähtökohtaisesti aina huonosta asennosta ja huonosta tilanteesta. Sotilaan pitää varioida heittämistä eri tilanteissa, eri välineillä, eri asennoista ja eri varustuksessa.

Koko kehoa kuormittavaa heittoharjoittelua voi toteuttaa esimerkiksi maastossa muun koulutuksen yhteydessä. Esimerkiksi taistelu- tai ampumakoulutuksen ohessa tai tauoilla voidaan heittää käsikranaattia, kiviä, käpyjä, lumipalloja. Lisätietoa mm. Sotilaan käsikirja (käsikranaatit ja muut heitteet, käsikranaatin heitto-asento ja heittäminen) sekä Taistelijan opas (käsikranaatin heittotekniikat).

Kuntopallon heittoharjoituksia löytyy tämän kirjan osasta 3.3.3 Nopeusvoima ja nopeusharjoittelu. Esitetyillä tekniikoilla ja niiden sovelluksilla voi tehdä sovelletun heittoharjoituksen toteutettavaksi erilaisissa harjoituksissa harjoituksen osana tai harjoitusten tauoilla oheiskoulutuksena tahi taukoliikuntana.

3.3 Voima- ja lihaskuntoharjoittelu

Lihaskunnolla ja -koordinaatiolla on keskeinen merkitys sotilaan fyysisessä suori-tuskuvyssä. Sotilaan varustuksen yhteispaino vaihtelee aselajista ja ryhmävarustuksesta riippuen 20-45 kg:n välillä. Ylimääräinen kantamus edellyttää sotilaalta sekä hyvää kestävyys- että lihaskuntoa. Jos fyysiset ominaisuudet eivät ole tehtävän edellyttämällä tasolla, sotilas todennäköisesti uupuu ennen tavoitteeseen pääsyä.

Harjoittelun tulee olla säännöllistä ja kuormittavuuden tasaisesti nousevaa. Harjoittelulla pyritään kehittämään lihaksistoa kuormittamalla sitä tarkoituksenmukaisesti. Kehittääkseen lihaskuntoa on harjoiteltava suuremmalla kuormituksella kuin mihin keho on normaalisti tottunut. Säännöllisesti toistettuna harjoittelu sopeuttaa lihaksistoa suurempaa kuormitukseen ja kasvattaa sen toimintakykyä.

Tarkoituksenmukaisuus tarkoittaa haluttujen muutosten aikaansaamista lihaksistossa. Alhaisella kuormituksella ja suurella toistomäärällä parannetaan lihaskestävyyttä, kun taas korkealla kuormituksella ja kohtuullisella toistomäärällä parannetaan lihaskuntojärjestelmän toimintaa ja saadaan aikaan lihaksen poikkipinta-alan kasvua. Voima- ja lihaskuntoharjoittelua tulisi olla 2–3 kertaa viikossa. Lihaskunto- ja voimaharjoittelussa on tärkeää kuormittaa monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä, unohtamatta palautumisen ja ravinnon merkitystä.

Voima- ja lihaskuntoharjoitteluun on olemassa lukuisia eri harjoitusmuotoja mm. keppijumppa, parijumppa, kuntopiiriharjoittelu, kuntosaliharjoittelu ja kahvakuula-harjoittelu.

3.3.1 Lihaskestävyys ja kestoimamaharjoittelu

Lihaskestävyys ja kestoimamaharjoittelun tavoitteena on parantaa kehon peruskunto-ominaisuuksia, oppia oikeat lihasjännitystavat ja suoritustekniikat, luoda pohjaa

perusvoimaharjoittelulle sekä toimia huoltavana harjoitteluna elimistölle esimerkiksi ras-
kaan sotilaskoulutuksen jälkeen.

Kestovoimaharjoittelua tehdään yleensä oman kehon painolla tai pienillä lisäpainoilla
(10–30 %). Toistomäärät eri liikkeissä ovat suuria ja tavoitteena parantaa lihasten jak-
samista ei niinkään niiden voimaa. Yleisiä lihaskestävyyttä ja kestovoimaharjoitustapoja
ovat erilaiset jumpat mm. keppijumppa, aerobic sekä erilaiset kuntopiirit. Toistomäärät
ovat liikettä kohti 20 tai enemmän.

Lihaskuntoharjoitteet sopivat myös alku- ja loppuverryttelyihin. Valitse 3–5 liikettä ja tee
3 sarjaa, sarjassa 15–30 toistoa, jonka päälle lyhyet (alle 10 s) venytykset.

Alkuverryttelyssä on hyvä olla aluksi sykettä nostavaa liikkumista (hölkkää, pyöräilyä)
5–10 minuuttia, jonka jälkeen oman kehon painolla tai keppijumppana päällihasryh-
mien lämmittelyä / venyttelyä 5–10 minuuttia.

Loppuverryttelyn alussa on hyvä olla 5–10 minuuttia aerobista kevyttä liikkumista, jonka
jälkeen venyttely, joissa käydään läpi harjoituksessa kuormitetut lihasryhmät 2 x 20–30
sekunnin venytys / liike yhteensä 5–10 minuuttia.

Kuntopiiri / Keppijumppa

Kuntopiiriharjoittelua tehdään pääsääntöisesti oman kehon painolla tai pienillä lisä-
painoilla. Harjoittelun tavoitteena on kehittää monipuolisesti lihaksiston kestävyttä.
Harjoitus on helppo toteuttaa kiertoharjoitteluna. Valitaan seuraavilla sivuilla olevista
liikkeistä 10–20 liikettä, tehdään yhtä liikettä 15–45 sekuntia ja palautellaan liik-
keen jälkeen 15–45 sekuntia. Palautuk-
sen aikana siirrytään seuraavaan liik-
keeseen. Kun kaikki liikkeet on suori-
tettu, pidetään pidempi, 2–3 minuut-
tin tauko. Yhdessä harjoituksessa teh-
dään 2–5 kierrosta. Harjoitus voidaan
toteuttaa myös kuntosalilla kiertämällä
laitteelta toiselle sekä myös maastossa
valitsemalla sinne sopivia liikkeitä. Har-
joituksen kuormittavuutta voidaan sää-
dellä siis työ- ja palautumisajan suhdet-
ta vaihtelemalla, esim. 45 s / 15 s, 30 s /
30 s ja 15 s / 45 s, käyttämällä lisäpaino-
ja sekä tekemällä liikkeet rauhallisesti tai
mahdollisimman nopeasti.



Yleisliike

- seiso suorana
- mene kyykkyy
- mene punnerrusasentoon
- mene kyykkyy
- tee jännehypy



Pakarajuoksu

- juokse paikallasi
- kantapäät koskevat pakaraan
- rytmitä juoksuä käsillä



Polvennostajuoksu

- juokse paikallasi
- reisi nousee vaakatasoon
- rytmitä juoksuä käsillä



Haara-perushyppy

- perusasennossa jalat yhdessä ja kädet kyljissä
- kevyt ponnistus, jolloin jalat erilleen ja kädet ylös



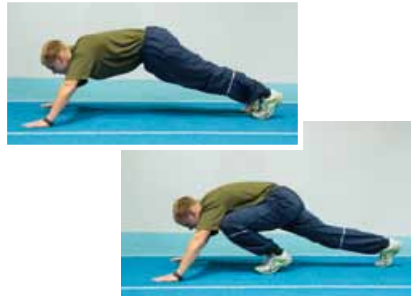
Pakaraajuoksu etunojassa

- etunojapunnerrusasento
- kädet pysyvät maassa, kantapää koskee pakaraan juostessa
- keskivartalo tiukkana!



Jalan vaihto etunojassa

- etunojapunnerrusasento
- toinen jalka edessä koukussa, toinen takana suorana, vaihto yhtäaikaan
- keskivartalo tiukkana!



Polvennostojuoksu nyrkkeillen

- juokse paikallaan
- vastakkainen jalka nousee, vastakkainen käsi lyö
- pidä rytmi!



Vatsalihasliike kiertäen

- istu lattialla jalat koukussa
- istumaan nousu, oikea kyynärpää koskee vasenta polvea ja päinvastoin



Vatsarutistus

- rauhallinen pieni liike
- pidä koko selkä maassa
- muista hengittää tasaisesti!



Ylävartalonnostot päinmakuulla

- kädet niskan takana
- nosta ylävartalo rauhallisesti ylös, jalat pysyvät maassa



Lantion nostot

- selin makuulla nosta lantio ylös ja laske alas rauhallisesti
- keskivartalo tiukkana



Linkkuveitsi

- selin makuulla jalat ja kädet suorana
- nosta jalat ja kädet ylös suorana samanaikaisesti



Vatsalihasliike

- makaa lattialla jalat koukussa
- kädet niskan takana tai vartalon sivulla
- istumaan nousu rauhallisesti jalat lattiasa



Jalat ristiin selinmakuulla

- nosta jalat ylös, ylävartalo pysyy maassa
- liikuta jalkoja ristiin vuorotellen



Mittarimato

- aloita jalat ja kädet yhdessä
- vie kädet ja jalat mahdollisimman etäälle toisistaan ja tuo jälleen yhteen



Hämähäkki

- aloita punnerrusasennosta
- liiku eteenpäin => saman puolen polvi koskettaa kyynärpäätä



Ristiinnostot päinmakuulla

- nosta vuorotellen vastakkaista jalkaa ja kättä
- rauhallinen tahti



Jalat ristiin päinmakuulla

- nosta jalat hieman ylös lattiasta
- vie jalat ristiin vuorotellen



Lankku

- mene kyynärnojaan
- pidä keskivartalo tiukkana, älä anna lantion ja hartioiden tippua alas



Lankku kädet suorina

- mene kynärnojaan, josta vie kädet mahdollisimman suoriksi
- pidä keskivartalo tiukkana, älä anna lantion ja hartioiden tippua alas



X-lankku

- nosta toinen käsi ja jalka ylös => x-asento
- pidä keskivartalo tiukkana



Kylkirutistus

- ota kylkiasento
- nosta ylävartaloa, tunne työ kylkilihaksissa



Jalkojen nostot päinmakuulla

- nosta jalkoja samanaikaisesti
- pidä ylävartalo maassa



Jalkojen levitys punnerrusasennossa

- mene etunojapunnerrusasentoon
- vie jalat erilleen ja tuo takaisin yhteen
- tiukka pito keskivartalossa



Jalkojen pyöritys penkillä

- istu penkin reunalla
- pyöritä jalkoja samalla nojaten taaksepäin



Päkiähyppely

- tee työ pohjelihaksilla
- jalat suorina



Kiertohyppy

- pidä jalat yhdessä ja hieman koukussa
- rytmitä liikettä käsillä



Jännehypyt

- mene kyykkyyyn, ponnista ylöspäin
- rytmitä viemällä kädet ylös asti



Askelkyykky

- seiso suorana, astu vuoroitellen kummallakin jalalla eteen
- selkä suorana
- älä päästä etumaisen jalan polvea yli varvaslinjan



Luisteluhyppy

- ponnista sivulle yhdellä jalalla
- pysäytä liike ja ponnista takaisin
- katse eteenpäin koko ajan





Pistoolikyökky

- seiso yhdellä jalalla
- mene kyykkyyyn toinen jalka suorana, nouse ylös



Kyykky käsipainoilla

- ota hartioiden levyinen haara-asento
- käy kyykyssä selkä suorana, kantapäät maassa



Hyypt penkillä

- hyppää tasajalkaa penkille
- voit tehdä myös sivuttain



Hyypt penkin yli

- hyppää penkin yli ja takaisin
- löydä oma rytmi

Hypyt kädet penkillä

- pidä kädet penkin päällä
- vie jalat kevyellä hypyllä penkin yli ja takaisin



Hauiskääntö käsipainoilla

- koukista käsi vuorotellen
- tee liike käsillä, älä heilauta vartalolla



Punnerrus

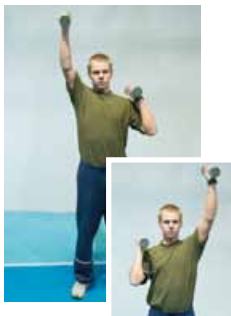
- pidä keskivartalo tiukkana, älä anna lantion laskea
- olkavarsi vaakatasoon lattian kanssa



Yhden käden punnerrus

- sama kuin punnerrus, mutta levitä jalkoja hieman enemmän
- toinen käsi selän takana





Pystypunnerrus käsipainoilla

- seiso suorana
- ojenna kädet vuorotahtiin ylös



Vipunostot käsipainoilla

- selkä suorana, kädet ja jalat hieman koukussa
- nosta kädet yhtä aikaa ylös ja laske takaisin alas



Kulmasoutu käsipainoilla

- polvet hieman koukussa, selkä suorana
- vedä käsipainot lähellä rintaa
- tee työ yläselänlihaksilla



Pystysoutu käsipainoilla

- pidä selkä suorana
- vedä käsipainot leuan alle

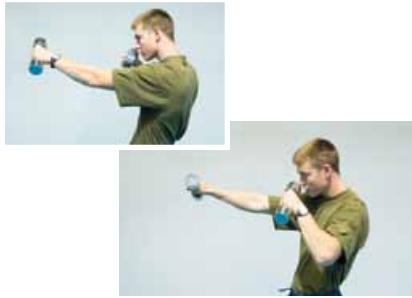
Ojentajat käsipainoilla

- seiso suorana
- ojenna ja koukista kädet
- pidä kyynärpäät paikoillaan ja lähellä päätä



Nyrkkeily käsipainoilla

- seiso suorana
- nyrkkeile vuorokäsin vieden käsi suoraksi eteen ja takaisin



Ojentajat penkillä

- aseta kädet penkin reunalla, jalat suorana maassa
- laske ja nosta vartalon alas ojentajia käyttäen

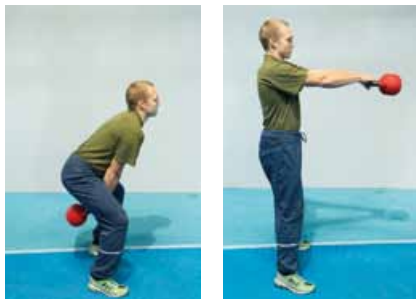


Kahvakuula

Kahvakuulaharjoittelu kehittää koko kehon lihaksistoa ja koordinaatiota. Alussa on hyvä valita riittävän kevyt kuula, jotta liikkeet opitaan oikein. Kunnan kasvaessa voi tehostaa harjoitusvaikutusta siirtymällä painavampiin kuuliin. Myös kahvakuulaharjoittelu voidaan toteuttaa kiertoharjoitteluna, pariharjoitteluna tai toistoharjoitteluna yksin. Liikettä on hyvä olla 6–10, sarjoja 2–4, toistoja 10–20 ja palautukset sarjojen välillä 1–3 min.

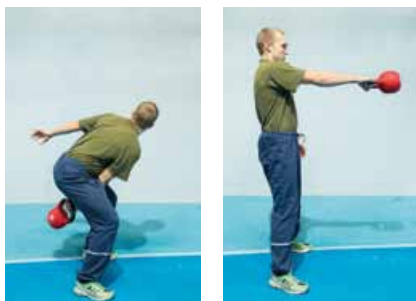
Etuheilautus kahdella kädellä

- kiinni kuulasta kaksin käsin
- selkä suorana
- pitkä veto alhaalta ylös
- työ lantiolla, ei käsillä



Etuheilautus yhdellä kädellä

- kiinni kuulasta yhdellä kädellä
- selkä suorana
- pitkä veto alhaalta ylös
- työ lantiolla, ei käsillä



Turkkilainen ylösnousu

- lähtöasento maaten
- vie kuulaa ylöspäin suoralla kädellä
- kontrolloi liikettä koko ajan
- työ jaloilla ja keskivartalolla



Maastaveto

- kiinni kuulasta kaksin käsin
- selkä suorana
- pitkä veto alhaalta ylös
- työ jaloilla



Rinnalleveto

- alkuasento sama kuin etuheilautuksessa
- käännä kuula rinnalle siten että sormet osoittavat ylöspäin
- voit tehdä liikkeen myös kahdella kuulalla



Tempaus

- alkuasento sama kuin etuheilautuksessa
- jatka heilautus ylös asti ja käännä kuula siten että sormet osoittavat ylöspäin
- voit tehdä liikkeen myös kahdella kuulalla



Punnerrus

- normaali etunojapunnerrusasento, ota kiinni kuulan kahvoista
- pidä keskivartalo tiukkana, älä anna lantion pudota





Yläselkä

- normaali etunojapunnerrusasento, ota kiinni kuulan kahvoista
- nosta vuorotellen kuula ylös lähelle vartaloa
- pidä keskivartalo tiukkana, älä anna lantion pudota



Pyöritys vartalon ympäri

- seiso suorana, pidä katse eteenpäin
- pyöritä kuulaa vartalon ympäri
- keskivartalo tiukkana, älä päästä vartaloa heilumaan

Kahdeksikko ylhäältä alas

- vie kuula alhaalta ylös
- palauta toiselta puolelta alas



Ylöstyöntö sellinmakuulla

- selin makuulla vuorotellen työnnä kuula ylös
- tehosta liikettä kääntämällä vartaloa



Kierto istuen

- istu lattialla, pidä kiinni kuulasta
- vie kuulaa sivulle ja takaisin
- pidä keskivartalo tiukkana ja jalat paikallaan



Kyljet taivutus

- taivuta ylävartaloa kuulan puolelle
- pidä lantio paikallaan



Pystypunnerrus

- seiso suorana
- vuorotellen punnerra kuula suoralle kädelle ja takaisin



3.3.2 Maksimi- ja perusvoimaharjoittelu

Voiman kehittyminen vaatii vähintään 2–3 harjoituskertaa viikossa. Kun voimaominaisuuksien kehittyminen pysähtyy, tulee muuttaa harjoitusliikkeitä tai kuormitusmalleja. Vaihtelu tuo harjoitussuunnitelmaan myös mielekkyyttä. Voimaharjoituksen ei tulisi kestää yli 1,5 tuntia. Tärkeää on huolehtia myös riittävästä ravinnosta ja palautumisesta.

Kuntosali

Kuntosaliharjoittelun tavoitteena tulee olla opettaa oikeat liikesuoritukset ja harjoittelun perusteet. Ennen harjoittelun aloittamista on tärkeää, että tutustutaan toimintaan kuntosalilla sekä opetetaan liikkeiden oikeat suoritustavat ja -tekniikat. Kuntosaliharjoittelu on hyvä aloittaa monipuolisilla kuntopiireillä. Tämä on hyvä toteuttaa monipuolisella kestovoimakuntopiirillä. Tämän jälkeen voidaan antaa harjoitusesimerkit perusvoima-, maksimivoima- ja nopeusvoimaharjoittelusta eri menetelmillä.

Levytankoharjoitteet ovat tehokkaimpia voimanhankintaharjoitteita. Niiden teho perustuu vaativiin lihastasapaino- ja koordinaatio-ominaisuuksiin. Levytankoharjoitteet edellyttävät huolellista nostotekniikkaharjoittelua, joten niitä tulee harjoittaa paljon esim. keppijumppana. Kuntosaliharjoittelussa paras tulos saavutetaan monipuolisuudella, pitkäjänteisyydellä ja nousujohteisuudella. Monipuolinen voimaharjoitus 2–3 viikossa kehittää ja valmistaa aloittelijan kehoa parhaiten varsinaisen voimaharjoittelun aloittamiseen.

Kestovoimaharjoittelua voidaan tehdä kuntosalilla helposti paikka- tai kiertoharjoitteluna. Valitaan 8–12 liikettä, liikkeet tehdään rauhallisella tempolla ja pienillä painoilla alle 40 % maksimista. Yhden sarjan kesto on 20–60 sekuntia eli 15–30 toistoa. Palautumisaika liikkeiden välillä on 30–60 sekuntia, jonka aikana vaihdetaan liikettä. Kierroksia voidaan tehdä 2–5 ja niiden välillä pidetään 3–5 minuutin palautus.

Perusvoimaharjoittelun tavoitteena on lihasmassan ja -voiman kasvattaminen lihaksen poikkipinta-alan kasvun myötä. Samalla luodaan myös pohjaa maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelulle. Perusvoimaharjoittelussa kuorma on jo suurempi kuin kestovoimaharjoittelussa (60–80 % maksimista), toistomäärät pienemmät (6–15 toistoa) ja palautukset 30–120 sekuntia. Perusvoimaharjoittelussa voidaan harjoittaa koko keho kerralla tai jakaa harjoitukset eri lihasryhmien mukaan. Näin tehden voidaan jakaa voimaharjoittelu useammalle päivälle ja saada maksimoitua lihasmassan kasvu.

Maksimivoimaharjoittelun tavoitteena on lihasten tahdonalaisen maksimaalisen aktivaation parantaminen hermotuksen kautta. Maksimivoimaharjoittelu vaatii pohjaksi hyvän lihaskestävyys- ja perusvoimaharjoittelun sekä suoritustekniikoiden hyvän hallinnan. Kuorma on lähellä maksimia (80–100%), toistomäärät pieniä (1–6 toistoa) ja palautukset sarjojen välillä pitkiä (3–5 min). Yhdessä maksimivoimaharjoituksessa voi olla 4–7 liikettä, joista 1–2 ovat pääliikkeitä, jotka tehdään harjoituksen alussa. Lisäksi on hyvä valita pääliikkeitä tukevia apuliikkeitä sekä keskivartaloa vahvistavia liikkeitä joka harjoitukseen.

Voimaharjoitusjakso aloittelijalle (2 harjoitusta viikossa, 4–6 viikon jakso)

Harjoitus 1

- Alkuverryttely ja jokaisella liikkeellä aina verryttelysarja
- Penkkipunnerrus 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Jalkaprässi 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Hauiskääntö 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Yliveto 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Pohjeliike 3–4 sarjaa 15–20 toistoa
- Vatsalihasliike 3–4 sarjaa 15–30 toistoa
- Selkälihasliike 3–4 sarjaa 15–30 toistoa
- Loppuverryttely

Harjoitus 2

- Alkuverryttely ja jokaisella liikkeellä aina verryttelysarja
- Maastaveto 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Niskan takaa punnerrus 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Polven ojennus 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Polven koukistus 3–4 sarjaa 10–15 toistoa
- Kulmasoutu 3–4 sarjaa 15–20 toistoa
- Vatsalihasliike 3–4 sarjaa 15–30 toistoa
- Selkälihasliike 3–4 sarjaa 15–30 toistoa
- Loppuverryttely

Rinnalleveto

- hartioiden levyinen ote
- selkä suorana
- pidä tanko lähellä vartaloa koko ajan
- vedä loppuun asti selällä ja hartioilla
- älä koukista käsiä kesken vetovaiheen
- käännä kyynärpäät eteen lopussa



Penkkipunnerrus

- tukeva asento selinmakuulla
- laske tanko rauhallisesti rinnalle alas ja työnnä ylös suorille käsille



Sotilaspenkki

- sama kuin penkkipunnerrus, mutta jalat eivät ole maassa
- rauhallinen liike



Tempaus

- leveämpi ote kuin rinnalle vedossa
- selkä suorana
- pidä tanko lähellä vartaloa koko ajan
- vedä loppuun asti selällä ja hartioidella



Etukyykky

- noin hartioiden levyinen ote tangosta, tanko lepää olkapäiden ja rintakehän päällä
- selkä suorana, paino koko jalkapohjalla
- kantapäät maassa koko ajan
- rauhallisesti alas ja ylös



Takakyykky

- noin hartioiden levyinen ote tangosta, tanko lepää hartioiden päällä
- selkä suorana, paino koko jalkapohjalla
- kantapäät maassa koko ajan
- rauhallisesti alas ja ylös



Maastaveto

- noin hartioiden levyinen ote tangosta
- selkä suorana, katse eteenpäin
- pidä tanko lähellä vartaloa koko ajan
- vedä loppuun asti selällä ja hartioilla



Työntö

- noin hartioiden levyinen ote tangosta, tanko lepää olkapäiden ja rintakehän päällä
- selkä suorana, katse eteenpäin
- jalkoja apuna käyttäen työntä painot ylös





Kulmasoutu

- polvet hieman koukussa, selkä suorana
- vedä tanko rintakehän alaosaan
- tee työ yläselänlihaksilla



Hauiskääntö

- seiso suorana
- tee liike käsillä, älä heilauta vartalolla



Rintalihakset käsipainoilla

- selin makuulla penkillä
- laske painot sivulle kädet hieman koukussa
- nosta painot rauhallisesti takaisin ylös



Yliveto käsipainoilla

- selin makuulla penkillä
- kädet hieman koukussa
- vedä paino kahdella kädellä pään yli rinnalle ja laske rauhallisesti alas

Yliveto levytangolla

- selin makuulla penkillä
- kädet hieman koukussa
- vedä paino kahdella kädellä pään yli rinnalle ja laske rauhallisesti alas



Selkäpenkki

- päinmakuulla, kaveri pitää kiinni nilkoista
- laske ylävartalo rauhallisesti alas ja nosta vaakatasoon



Vatsapenkki

- käytä ensisijaisesti kuntosalin vatsalautoja/-telineitä, vaihtoehtona kokeneille harrastajille kuvan pariharjoitus
- selin makuulla, kaveri pitää kiinni nilkoista
- laske ylävartalo rauhallisesti alas ja nosta ylös





Pohkeet käsipainoilla

- seiso suorana pienellä korokkeella
- laske kantapäät alas ja nosta ylös rauhallisesti
- tee työ pohjelihaksiilla



Leuanveto (myötäote)

- noin hartioiden levyinen ote tangosta
- vedä itsesi ylös koukistamalla käsiä

3.3.3 Nopeusvoima ja nopeusharjoittelu

Nopeusvoimaharjoittelulla pyritään jalostamaan kesto-, perus- ja maksimivoimainaisuuksia nopean voimantuoton tarpeisiin. Nopeusvoimaharjoittelu edellyttää hyvää voimaharjoittelutaustaa, lihaskoordinaatiota, keskittymiskykyä ja laajaa liikevarastoa eli taitavuutta. Lisäksi nopeusharjoittelu tulee tehdä täysillä energiavarastoilla ja levänneenä.

Nopeusvoimaharjoittelu voidaan jakaa räjähtävän ja pikavoiman harjoitteluun. Räjähävän voiman harjoittelussa pyritään tuottamaan mahdollisimman suuri voima yhteen toistoon. Kuorma on 50–90 % maksimista, toistoja 1–5 ja palautuminen pitkä 3–5 min. Pikavoimassa taas pyritään tuottamaan mahdollisimman suuri voima syklisesti useaan toistoon. Kuorma on 30–60 % maksimista, toistoja 6–10 ja palautuminen pitkä, 3–5 min.

Tyypillisiä nopeusvoimaharjoitteita ovat kuntopallonheitot, loikat, hypyt tai syöksyt. Lihasvoiman kehittämisessä on hyvä tehdä tasaisin väliajoin myös 3–5 viikon mittainen nopeusvoimajakso.

Kuntopallo

Kuntopalloharjoittelulla pystytään helposti kehittämään sekä ylä- että alavartalon nopeaa voimantuottoa. Kuntopalloharjoittelun voi toteuttaa yksin tai pareittain. Pareittain tehtäessä toistojen välille tulee luontainen tauko, jolloin harjoittelun teho kasvaa ja välittömät energialähteet ehtivät täydyttyä ennen seuraavaa toistoa.

Pään yli eteen

- kiinni pallosta kaksin käsin
- selkä suorana
- pitkä veto alhaalta ylös
- ponnistus pallon perään



Pään yli taakse

- vie pallo jalkojen väliin, samalla kyykistyen
- suorista vartalo ja heitä pallo pään yli taakse
- ponnista heiton perään



Jalkojen välistä eteen

- vie pallo jalkojen väliin, samalla kyykistyen
- suorista vartalo ja heitä pallo eteenpäin
- ponnista heiton perään



Kuulantyöntö

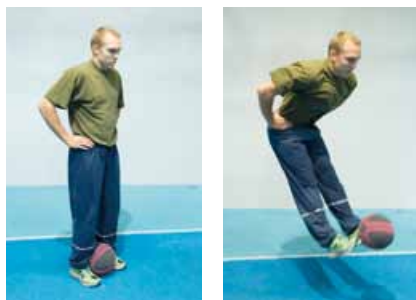
- vie pallo taakse samalla vartaloa kiertäen
- vapaa käsi tukee palloa edestä
- suorista työntökäsi ja samalla kierrä lantio eteenpäin





Ylösheitto

- vie pallo jalkojen väliin, samalla kyykistyen
- suorista vartalo ja heitä pallo ylöspäin
- ponnista heiton perään
- ota pallo kiinni pompusta ja heitä uudestaan



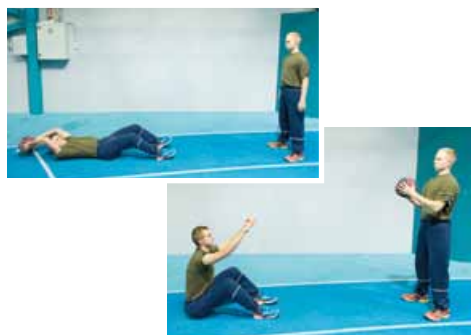
Vatsalihakset

- vie pallo jalkojen väliin
- heitä pallo eteenpäin jaloilla



Takareidet

- päinmakuulla, kaveri rullaa pallon takareisiä pitkin
- koukista jalat ja samalla kaveri ottaa pallon kiinni



Istumaannousu

- istu maahan jalat koukussa
- laske ylävartalo maahan, pallo pään päällä
- nouse ylös ja heitä pallo kaverille, joka palauttaa pallon

Selkäliike

- päinmakuulla pallo edessä käsien välissä
- nosta ylävartalo maasta, heitä pallo kaverille, joka palauttaa pallon



Sivulta heitto istuen

- istu maahan kylki kohti kaveria
- kierrä ylävartaloa ja heitä pallo kaverille, joka palauttaa pallon
- tee kumpikin puoli



Sivulta heitto seisten

- heitä pallo seinään
- tehosta heittoa vartalon kierrolla



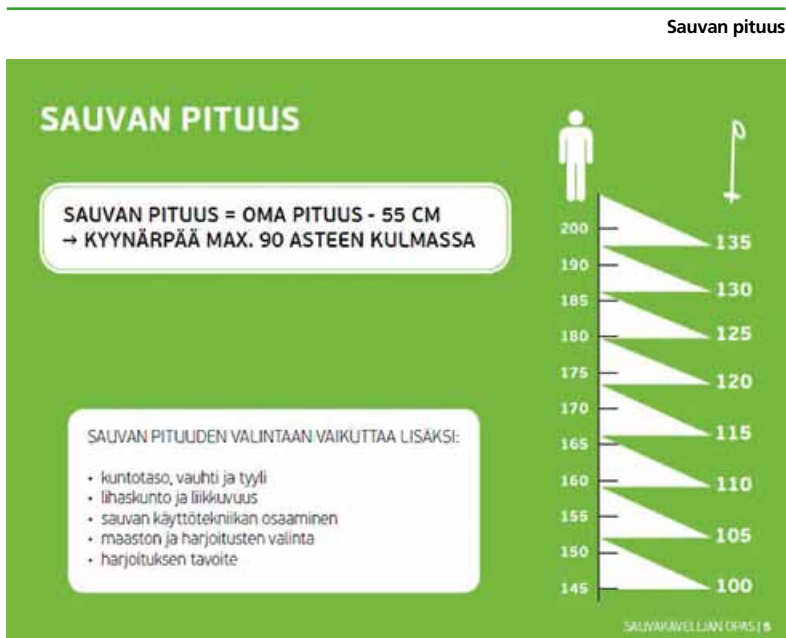
3.4 Sauvakävely- ja hiihtokoulutus

3.4.1 Sauvakävely

Sauvakävely on helppo ja turvallinen laji, joka sopii kaikille. Se rasittaa nivelistöä vähemmän kuin juoksu ja ehkäisee rastitusvammojen syntymistä. Sauvakävelyn tarkoituksena on kehittää sydän- ja verenkiertoelimistöä. Harjoittelun vauhtina on rauhallinen peruskestävyysvauhti. Oikein suoritettuna sauvakävely on jopa 20 prosenttia tehokkaampaa kuin kävely. Sauvakävelyn tehoon vaikuttavat henkilön paino, pituus ja sauvojen tehokas käyttö, maasto sekä vauhti. Sotilaalle sauvakävely on hyvää peruskuntoharjoitusta. Sauvakävelyharjoituksilla luodaan peruskuntaa pitkäkestoisten marssien suorittamiseen.

Sauvakävelysauva

Sauvan pituus määräytyy niin, että omasta pituudesta vähennetään 55 cm. Kynnärpää on enimmillään noin 90 asteen kulmassa.



Sauvakävelykoulutusohjelma

Sauvakävelyä käytetään peruskoulutuskauden peruskestävyysharjoitteluun. Muina koulutuskausina sauvakävely soveltuu palauttavaksi ja huoltavaksi harjoitukseksi. Kouluttajan on huomioitava joukon liikunta-aktiivisuus ja määriteltävä siihen soveltuvat harjoitusten suoritusajat ja toistojen määrät.

Sauvakävelyharjoitus 1. Tekniikka ja lihashuolto

Harjoituksen tavoitteena on, että koulutettavat oppivat sauvakävelytekniikan perusteet ja alku- ja loppuverryttelyliikkeet, joissa sauvoja käytetään apuna.

Harjoituksen eteneminen:

- sauvojen valinta ja hihnojen säätäminen
- alkuverryttely
- sauvakävelytekniikka
- 30 minuutin peruskestävyysharjoitus tasoryhmittäin
- loppuverryttely ja venyttely.

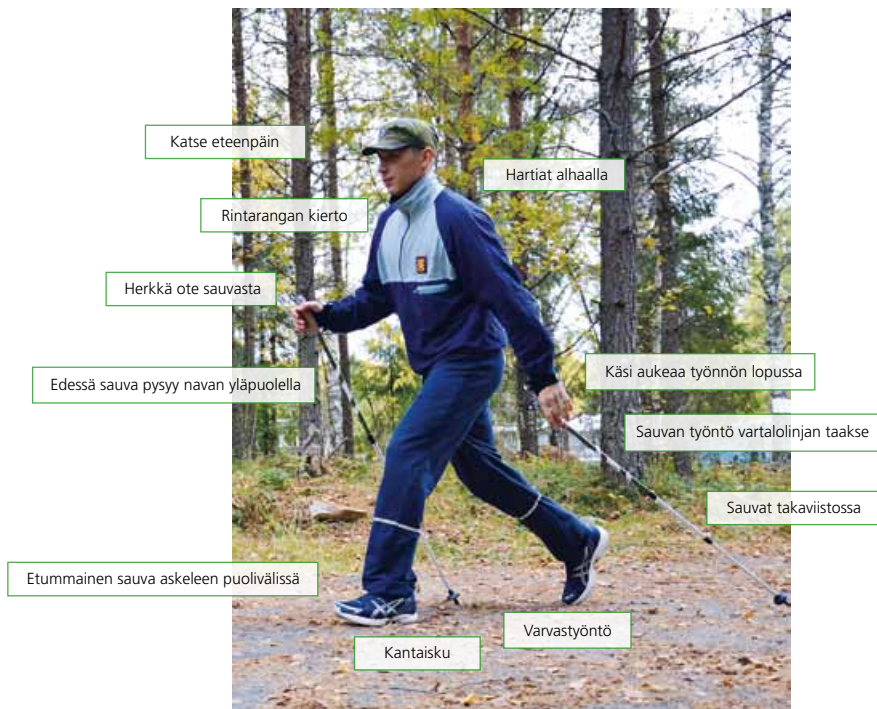
Harjoitus toteutetaan koulutuskentällä tai kuntoradalla.

Ote sauvasta sekä sauvan kiinnittäminen



Sauvakävelytekniikka

Sauvakävelyn tekniikka



Sauvakävelyssä ylävartalo nojaa hieman eteenpäin. Tämä aktivoi selkälihakasia ja lisää selän lihastukea. Sauvoilla tehostetaan ylävartalon ja rintakehän vastakiertoa rangan ympäri sekä aktivoidaan hartioiden ja lapaluiden liikettä. Sauvoilla tasapainotetaan asentoa, jonka ansioista lonkan oikea asento ja lonkkanivelen ojentuminen kävelyn varvastyöntövaiheessa paranee ja lantion käyttö tehostuu.

Sauvakävely aloitetaan roikottamalla sauvoja rennosti alhaalla suorilla käsillä ja haetaan kävelyrytmi. Kun rytmi löytyy, askeleeseen yhdistetään vastakkaisen käden sauvatyöntö taakse. Työnnön lopussa sormet aukeavat kädensijasta käsihintaan tukeutuen ja ylävartalo kiertää käsojennukseen mukaan. Sompaa ei heitetä missään vaiheessa eteen. Kun etummainen käsivarsi on hieman koukussa ja somman vastakkaisen jalan kanssa suunnilleen samalla tasolla, sauva osuu maahan viistosti noin 40 asteen kulmassa.

Alku- ja loppuverryttely



Pohkeen venytys



Takareiden venytys



Lonkan koukistajan venytys



Etureiden venytys



Pakaran venytys



Lantion ja sivureiden venytys



Kylkivenytys



Rentalihaksen ja hauislihaksen venytys



Selän ja hartioiden venytys



Ojentajan venytys



Peruskestävyysharjoitus tasoryhmittäin

Sauvakävelyharjoitus 2. Liikkuvuus ja peruskunto

Harjoituksen tavoitteena on parantaa vartalon liikkuvuutta ja tehdä tasoryhmittäin peruskestävyysharjoitus.

Harjoituksen eteneminen:

- tekniikan kertaus
- alkuverryttely
- liikkuvuusharjoitteet
- 45–60 minuutin peruskestävyysharjoitus tasoryhmittäin vaihtelevassa maastossa
- loppuverryttely ja venyttely.

Tekniikan kertaus, alkuverryttely ja loppuverryttely tehdään harjoituksen 1 mukaisesti.

Liikkuvuusharjoitteet

Melonta



Sauvoilla tehdään melontaa muistuttavaa liikettä. Pää ja lantio pidetään paikoillaan.

Hartiakääntö



Alussa sauvat ovat poikittain lantion korkeudella.

Hartiakääntö



Sauvat nostetaan rintakehän alle siten, että kyynärpäät muodostavat 90 asteen kulman.

Hartiakääntö



Sauvat käännetään olkanivelen avulla pään päälle ja työnnetään suoraan ylös tai ylös takaviistoon.

Lapamuljautus



Sauvoista pidetään kiinni noin hartioiden levyisellä otteella. Käännetään sauvat vartalon taakse. Kädet pidetään suorina.



Sauvan pyöritys kahdeksikkona



Ylävartalon kierto, jousiammunta



Lantio pidetään paikoillaan liikkeen aikana.

Askeltaivutus



Sauvat nostetaan pään päälle ja otetaan askel eteenpäin. Taivutetaan ylävartaloa taaksepäin.

Sivuaskel



Sivuaskel jatkuvalla liikkeellä



Jalan heilautus eteen



Jalan heilautus taakse



Jalan heilautus sivulle



Huomio!

Liikkeitä tehdessä kiinnitä huomio hyvään ryhtiin.

Sauvakävelyharjoitus 3. Koordinaatio ja lihaskestävyys

Harjoituksen tavoitteena on parantaa koordinaatiota ja lihaskestävyyttä käyttäen sauvoja hyväksi.

Peruskestävyysharjoitus vaihtelevassa maastossa



Harjoituksen eteneminen:

- tekniikan kertaus
- lämmittelykävely, liikkuvuuden kertaus
- koordinaatioharjoitus
- lihaskestävyysharjoitus
- kestävyysharjoitus, perus- tai vauhtikestävyys
- loppuverryttely ja venyttely.

Alkuverryttely tehdään soveltaen harjoituksia 1 ja 2. Koordinaatio ja lihaskestävyysharjoitteet tehdään tasoryhmittäin. Suoritusmäärät sovitaan ryhmän tason mukaan. Heikompiuntoiset voivat suorittaa peruskestävyysharjoitteen ja parempikuntoiset vauhtikestävyysharjoitteen.

Koordinaatioharjoitus

Koordinaatioharjoittelu parantaa lihasten yhteistoimintaa. Koordinaatiota voi harjoittaa esimerkiksi erilaisilla hyppysarjoilla.

Polven nosto ja ylävartalon kierto



Erilaiset askellussarjat



Tupla-askellus



Erilaisia askelsarjoja: sivuttain, takaperin, yhdellä jalalla jne.

Sauvaruudukkohyppely



Sauvaruudukko yhdellä jalalla



Erlaisia askelsarjoja: ruutuja ristiin, eri suuntiin kiertäen, käännös ilmassa jne.

Luisteluloikka



Lihaskestävyysharjoitus

Jalkakyykky



Jalat ovat hartoiden leveydellä, selkä suorana, katse eteenpäin, kantapää maassa. Pidä nilkat, polvet ja olkapäät samassa linjassa.

Kyykkyvala



Kiinnitä huomio ylävartaloon ja siihen, etteivät sauvat kaadu eteen. Sauvat pysyvät vaakatasossa ja sivusta katsottuna jalkaterien yläpuolella tasapainoalueella.

Askelkyykky



Askel eteenpäin, takimmaisena jalan polvi hipisee maata etummaisena jalan kantapään kohdalla. Vaihtelee sauvojen paikkaa. Voit tehdä jatkuvalla liikkeellä eteenpäin.

Luistelukävely



Astu pitkä askel noin 45 asteen kulmassa etuviistoon ja joustu polvesta alaspäin. Pidä polvi ja nilkka samassa linjassa. Alussa voit ottaa tukea sauvoilla.

Pohkeet



Nousta kantapää ja seiso hetki päkiöillä. Voit tehdä yhdellä jalalla.

Punnerrus



Sauvat ovat tukevasti maassa. Vie jalat taakse, ole etunojassa. Työnnä käsillä ylös. Toista suorituksia.

Takapunnerrus

Sauvat ovat tukevasti maassa. Laskeudu taaksepäin alas ja nosta ylös. Toista suorituksia.

Ristipunnerrus

Laita sauvat sivulle, mene kyykkyyän ja nouse ylös. Toista suorituksia.

Tasajalkahyppy

Sauvat sivuilla, ponnista ja lisää ilmalento työntämällä sauvoilla.

Loikka

Loiki rytmikkäästi ja käytä käsiä. Ylämäki ja pehmeä alusta lisäävät voimaa.

3.4.2 Hiihtokoulutus

Hiihtokoulutuksen tavoitteena on, että koulutettava oppii lajin perustiedot ja -taidot, jotka tekevät mahdolliseksi suksilla etenemisen taistelukentän eri olosuhteissa ja erilaisissa maasto-olosuhteissa. Taisteluvälineissä olevan sotilaan on suoriuduttava taistelukelpoisena 10 kilometrin hiihtomarssia kahdessa tunnissa ja noin 30 kilometrin moottori- ja hiihtomarssia, joka kestää yön yli. Hiihtokoulutuksen tehtävänä on myös kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä pitkäkestoisessa lajisuorituksessa.

Hiihtokoulutukselle asetettuihin koulutustavoitteisiin päästään kahdella kolmen tunnin ja yhdellä kahden tunnin hiihtoharjoituksella. Opittuja taitoja harjaannutetaan siirtymisten, hiihtomarssien ja taisteluharjoitusten yhteydessä. Kouluttajien keskeisenä tehtävänä on tekniikoiden ydinkohtien opettaminen ja varusmiesten innostaminen. Koulutuksen alkuvaiheessa painopiste on suksien hallinnan, tasapainon kehittämisen sekä taidon ja tekniikoiden oppimisessa.

Hiihtokoulutusohjelma

Hiihtokoulutus annetaan ennen ensimmäistä hiihtomarssia, jotta mahdollisesti puutteellinen hiihtotaito ei muodosta kielteistä kuvaa marssi- ja taistelukoulutuksesta.

Harjoitukset jakautuvat aihepiireittäin seuraavasti:

- tietoa varusteista ja voitelusta
- taitoa tasapainon kehittämiseen ja suksien hallintaan
- perinteisen hiihtotavan tekniikan oppiminen
- nousu- ja laskutekniikan oppiminen ja opittujen taitojen soveltaminen hiihtomaassa
- maastosovellukset.

Hiihtotekniikan oppimisjärjestys:

- tasapainon kehittyminen
- perustekniikoiden ydinkohtien oppiminen
- opittujen taitojen soveltaminen maastoon.

Hiihtoharjoitus 1. Tietoa, taitoa ja tekniikkaa

Harjoituksen tavoitteena on antaa tietoa hiihtovälineiden valinnasta ja huollosta sekä opettaa hiihdon perustekniikkaa.

Harjoituksen eteneminen:

- varusmiesten hiihtokoulutuselokuva
- siteiden ja sauvojen hihnojen säätäminen
- suksien voitelu
- suksen hallintaharjoitukset
- tasatyöntö
- vuorohiihto
- pelit ja kisailut suksilla
- taitorata.

Sotilaan hiihtovälineet

Suomupohjasuksien painoluokat



Suomupohjasukset valitaan hiihtäjän painon mukaan.

Huomio!

Oikean mittainen sauva helpottaa hiihtämistä kantamuksen kanssa.

Suksien ja sauvojen mitta



Sotilasukset ovat 20–40 cm hiihtäjää pidemmät.
Sauvat ovat 30–35 cm hiihtäjää lyhyemmät.

Erilaiset suksien pohjat

Tavalliset pohjat



Pitopohjat



Suomupohjat



Suksen pohjan materiaali vaikuttaa siihen, kuinka suksea huolletaan ja voidellaan.

Siteiden asentaminen ja säätäminen



Vaihe 1



Vaihe 2
Kääntö ja alaspäin veto



Vaihe 3



Vaihe 4
Pituuden säätö



Siteen lukon tulee olla jalan ulkosyrjällä. Siteet ovat riittävän kireällä, kun sormi ei mahdu jalkineen kannan ja siteen väliin siteen lukon ollessa auki.

Side kiinnitettynä



Sauvojen hihnojen säätäminen



Sauvanhihna on sopivan mittainen, kun sauva pysyy taakse työnnettäessä puristamatta peukalon hangassa.

Suksien voitelu

Suksien kunnostukseen tarvitaan luistovoidetta, silitysrauta, sikli, voiteenpoistoainetta ja hiekkapaperia (hiekkapaperin karkeus 150).

1) Suksien voiteluvälineet



4) Luistovoiteen levittäminen



Sulata luistovoide tasaiseksi liikuttamalla silitysrauta suksen pohjalla koko ajan. Sulata tai hankaa luistovoidetta suksien luistopinoille.

2) Suksen pohjan puhdistaminen



Puhdista suksien pohjat voiteenpoistoaineella tai metallisiklillä. Anna voiteenpoistoaineen haihtua suksen pohjista muutaman minuutin ajan.

5) Luistovoiteen siklaaminen



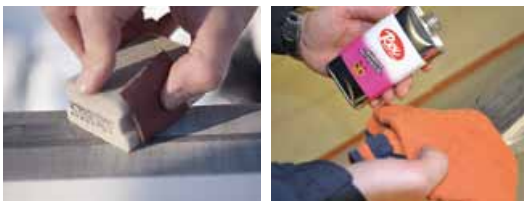
Anna voiteen jäähtyä noin 5–10 minuuttia. Siklaa pois ylimääräinen luistovoide ensin olaksesta, sitten suksen kanteista ja lopuksi luistopinoilta.

3) Silitysraudan lämpötila



Silitysraudan lämpötilan säädin on kohdalla **villa** tai **kaksi pistettä**.

6) Pitoalueen huoltaminen pitopohjasuksiin



Aluksi karhennetaan pitoalue hiekkapaperilla, sen jälkeen levitetään jäätyksen estävää silikonia.

Jos suksissa ei ole pitopohjaa, niiden pito-ominaisuuksia parannetaan pitovoiteen avulla. Pitovoidetta laitetaan 2–4 ohutta kerrosta suksen pohjaan 20 cm siteen takapuolelle ja 30 cm siteen etupuolelle. Ensimmäinen kerros voidaan sulattaa pitoalueelle silitysraudalla. Tällä parannetaan voiteen pysymistä. Muut kerrokset tasoitetaan kämmenenpohjalla tai korkilla. Suomupohjaisten suksien pitoalueelle voidaan levittää jäätyksen estävää silikonia.

Suksien hallintaharjoitukset

Askellukset



Suksia nostelemalla siirrytään askeltaen sivuttain oikealle ja vasemmalle.

Ympyrän aloitus



Ympyrän keskipiste merkitään pyörittämällä sauvan sommalla suksien kärkien eteen ympyrä.

Ympyrä



Suksien kärjet pidetään sompaympyrässä ja suksien kantoja nostelemalla tehdään ympyrä. Vastaavasti tehdään ympyrä pitäen keskipisteenä suksien kantoja.

Lapinkäännös

Huomio!

Lapinkäännös on kapealla uralla tai tiheässä metsässä käytökelpoinen kääntymistapa.



Lapinkäännöksen aloitus



Lapinkäännöksen keskivaihe

Hyppy



Ilmassa käännetään suksia 90 astetta, 180 astetta, 270 astetta tai jopa 360 astetta.



Lapinkäännöksen lopetus

Hihtotekniikat tasatyöntö ja vuorohiihto

Sotilashiihdon perustekniikat ovat tasatyöntö ja vuorohiihto. Niistä ovat johdettavissa niin yksipotkuinen tasatyöntö kuin ylämäen nousutekniikatkin.

Tekniikkaharjoitteluun soveltuu parhaiten tasainen harjoituskenttä, johon on ajettu useita latuja (halsteri).

Tasatyöntö

Tasatyöntö on tarkoituksenmukaisin tekniikka loivassa alamäessä.

Tasatyöntöön lähtö



Kyynärpäät ovat koukussa ulospäin kääntyneenä hartialinjalla. Hartiat ovat alhaalla. Eteenpäin kallistuen siirretään paino päkiöille. Sauvat iskeytyvät maahan varpaiden tasalle.

Tasatyönnön välivaihe



Työnnön aikana tehostetaan vatsalihasten käyttöä. Katse seuraa nyrkkejä. Jalkojen on pysyttävä lähes suorina.

Tasatyönnön loppu



Avaamalla ote sauvasta saadaan työnnöstä loppua kohti kiihtyvä ja tasatyönnön rytmistä sujuva.

Tasatyönnön kehittäminen

Tasatyöntö vatsalihaksilla



Tasatyöntö, jossa harjoitellaan vatsalihasten tehokasta käyttöä kädet lukittuina koukkuun.

Tasatyöntö käsillä



Vartalo on pystyssä ja työntö tehdään vain käsiä käyttäen.

Vuorohiihto

Vuorohiihto



Vartaloa kallistetaan rohkeasti eteenpäin. Hartia ja ponnistava jalka muodostavat ryhtiinjan liuku-asennossa. Vastakkainen jalka ja käsi ojentuvat lähes suoriksi. Ponnistus lähtee päkiältä. Liu'ussa lantio on tukijalan päällä.

Vuorohiihdon kehittäely

Potkukelkka



Potkukelkan ponnistus



Potkukelkan liuku



Potkukelkka pareittain
Kohdistaa ponnistusvaihetta.
Kehittää liukuvaiheen tasapainoa.

Sauvoitta hiihto



Tehostaa ponnistusvaihetta.
Kehittää liukuvaiheen tasapainoa.
Rytmittää käsien liikettä.



Vuorohiihto yhdellä sauvalla



Tehostaa käsien käyttöä. Kehittää tasapainoa. Tehostaa ylävartalon voiman käyttöä

Pelit ja kisailut suksilla

Erilaisilla peleillä ja kisailuilla voidaan kehittää suksien hallintaa, tasapainoa ja uutena asiana suksiliukua. Ensimmäiseen harjoitukseen on hyvä valita sellaiset pelit, joissa sukset ovat molemmissa jaloissa ja joilla kehitetään suksien hallintaa, suksipotkua, tasapainoaistia ja kääntymistä suksin. Tällaisia pelejä ovat muun muassa lipunryöstö, käsipallo, ultimate, polttopallo, sähkö ja fastcoop.

Käsipallo



Ultimate



Lipunryöstö



Ensimmäiseen harjoitukseen sopivia kisailuja ovat hipa, takaperin hiihto, tasatyöntöviesti, potkukelkkakehitykset (yksin, pareittain tai ryhmänä). Kisailut parantavat joukon erityshalua sekä yhteishenkeä.

Taitorata

Harjoituskentällä opittuja taitoja sovelletaan maastoon noin yhden kilometrin hiihtolenkillä. Reitillä on hyvä olla vaihtelevia maastonkohtia, jotta koulutettavat oppivat käyttämään ja vaihtamaan tekniikoita maaston mukaan. Vaihtoehtoisesti harjoituskentällä tehdään kiertoharjoitus, jossa opitut asiat ja tekniikat kerrataan rastikoulutuksena.

Hiightharjoitus 2. Taitoa ja tasapainoa soveltaen

Harjoituksen tavoitteena on, että koulutettava oppii mäennousua ja -laskua sekä soveltamaan taitojaan. Harjoitus toteutetaan vaihtelevassa maastossa tai hiihtomaassa paikalliset olosuhteet huomioiden.

Harjoituksen eteneminen:

- hiihtoharjoituksen 1 kertaus
- nousu- ja laskutekniikat erilaisissa maasto- ja lumiolo-suhteissa
- luistelupotku
- pelit ja kisailut suksilla
- hiihtomaa tai taitorata.

Harjoituksen voi toteuttaa reitillä, joka sisältää esimerkiksi:

- jyrkkyydeltään erilaisia nousuja ja laskuja umpilumessa
- ojien ylittämistä
- aitojen tai esteiden ylittämistä
- korkeiden tienpenkkojen ylittämistä
- hiihtokelpoisen tien käyttämistä.

Harjoitusalueelle siirtymisen aikana kerrataan vuorohiihdon ja tasatyönnon perusteet. Kertauksessa kiinnitetään huomiota tekniikkaan ja suksien liu'uttamiseen.

Nousutekniikat

Ylämäen nousu suoraan



Vartalo suoristuu.
Potku ja työntö lyhenevät.
Potkaisevaa suksea kuormitetaan
voimakkaammin lunta vasten.

Haarakäynti



Suksien taaksepäin liukuminen
estetään haarakäynnillä.

Haarakäynti edestä



Sivuttain nousu



Paksussa lumipeitteessä askelletaan
mäkeä sivuttain ylöspäin.

Laskutekniikat

Matala laskuasento



Jalat koukistetaan noin 90 asteen kulmaan polvista.
Kynärpäät eivät saa olla polvilumpioita vasten.

Korkea laskuasento



Jalkoja joustetaan hieman, ja painopiste on hieman
enemmän jalkaterien päällä.
Kädet ovat vartalon etupuolella.

Auralasku



Auralla laskettaessa saadaan helposti käännettyä
suksia ja hiljennettyä vauhtia

Telemark

Umpilumessa laskettaessa ollaan suppeassa Telemark-asennossa alarinteen puoleinen sukki edessä, jolloin paino-pistettä saadaan levitettyä suuremmalle alalle.



Luisteluhiihto

Luisteluhiihdon perusasennossa joustetaan polvista, painopiste on jalkaterien päällä ja lantio eteen painettuna. Jalkatyö on molemmilla jaloilla samanlainen. Perusluistelutekniikassa niin sanotussa "kuokassa" työntöpuoleinen sauva ja suksi osuvat maahan yhtä aikaa. Liike lähtee vatsalihaksista suoraan eteenpäin, vartalo ei kierry eikä heilu sivusuunnassa.

Luisteluhiihto

Hiihtomaa tai taitorata

Hiihtomaa on toiminnallinen oppimisympäristö, jossa taitotasosta riippumatta voi kokeilla tasapainoa suksilla ja sukstitavuutta. Hiihtomaa sisältää vaatimuksiltaan erilaisia ja eri vaikeusasteisia suorituspaikkoja. Koulutettavat voivat harjoitella hiihtomaassa omaehtoisesti.



Hiihtomaan peruselementit

Halstereita voidaan käyttää erilaisissa kisailuissa ja varsinaisten hiihtotekniikoiden oppimisessa.

Nousut kehittävät tasapainoon ja suksen hallintaa vaikuttavia lihaksia. Nousuissa tulee runsaasti toistoja ja fyysinen kunto kohoaa ohessa.

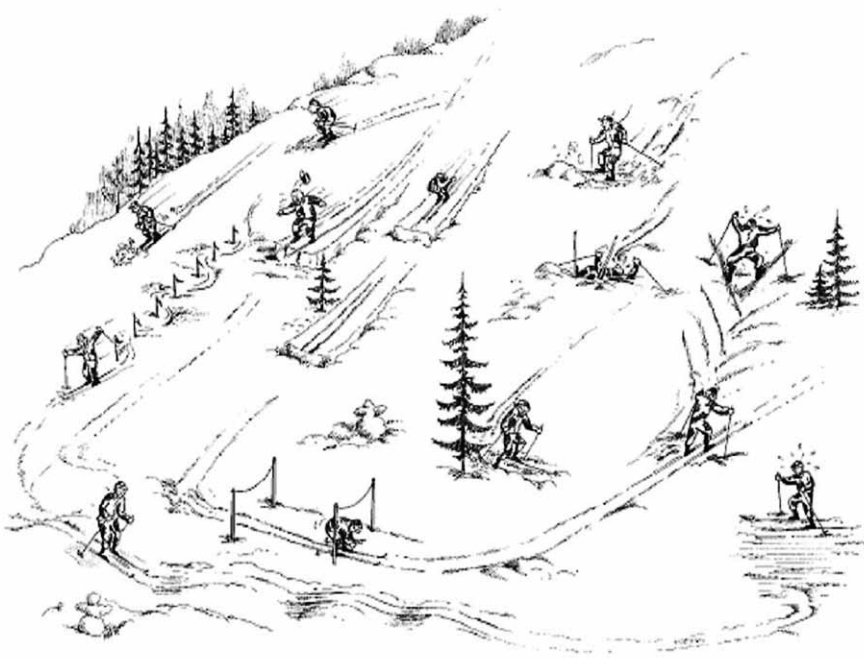
Tasainen rinne on helpoin suorituspaikka. Tasaisessa rinteessä voidaan harjoittaa oikolaskua, viistolaskua ja auraamista. Harjoitteita voidaan vaikeuttaa muun muassa laskeamalla yhdellä suksella tai laskemalla takaperin. Rinteellä voidaan käyttää esteinä portteja. Niiden kohdalla kyykistytään tai niitä kierretään.

Aaltolatu aktivoi erilaisten jousto-ojennusliikkeiden suorittamisen. Joustojen oikea-aikaisuutta voidaan harjoittaa asettamalla portit aallonharjoille.

Urkulatu antaa aistimuksen eriaikaisesta jalkatyöstä ja painonsiirrosta jalalta toiselle sekä asettaa monipuolisen haasteen tasapainolle.

Pujottelu kehittää nopeuden säätelyä ja suksien hallintaa. Pujotteluradalla voidaan käyttää esteinä havunoksia, keppejä ja portteja.

Hyppyrit ovat usein hiihtomaan vetovoimaisimpia paikkoja. Ne herättävät helposti koulutettavien kilpailuvietin. Tämän vuoksi myös niiden turvallisuuteen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Hyppyri on onnistunut, kun koulutettava lentää täydellä vauhdilla ja ponnistuksella alastulorinteen jyrkimpään kohtaan. Asettamalla useita pieniä hyppyreitä peräkkäin saadaan vaativia rytmii- ja tekniikkayhdistelmiä.



Kouluttajan rooli hiihtomaassa

Kouluttaja on hiihtomaassa toiminnan käynnistäjä, oppimisilmapiirin ja -tilanteiden luoja, neuvonantaja sekä esimerkkiliikkuja. Kouluttaja ja apukouluttajat ohjaavat omalla esimerkillään koulutettavat kokemaan uusien suorituspaikkojen tuoman onnistumisen.

Taitorata



Mikäli käytettävissä ei ole hiihtomaata, kouluttajan luovuutta hyödyntäen voidaan suunnitella taitorata. Taitoradan tavoitteena on kokeilla hiihdon eri taitotekijöitä, joita hiihtäjä tarvitsee liikkeessään maastossa. Toimiva taitorata sisältää muun muassa seuraavia taitoon ja tasapainoon liittyviä elementtejä:

- eteneminen ryhmänä
- esteiden yltäminen ja alittaminen
- vauhdin hallinta ylä- ja alamäessä
- suunnan muutokset liikkeessä (pujottelu, terävät käännökset)
- eteneminen kovuudeltaan erilaisilla alustoilla (tie, latu, kelkkaura, umpihanki)
- hypyt.

Pelit ja kisailut suksilla

Toisessa hiihtoharjoituksessa voidaan pelata suksi yhdessä jalassa pelattavia pelejä, jotka kehittävät potku-, liuku- ja tasapainotaitoja. Tällaisia pelejä ovat muun muassa jalkapallo ja koripallo.

Toiseen harjoitukseen sopivia kisailuja ovat erilaiset viestit, joissa kierretään esteitä, puetaan hiihtovarusteita tai käytetään etenemiseen eri hiihtotekniikoita viestihiihdon omaisesti.

”Ampumahihto”



Suorituspaikka



Jalkapallo



Sakko



Varusteiden irrotus ja kiinnitys

Sakko



Maassa käyminen

Hiihtoharjoitus 3. Maastoon soveltaen

Harjoituksen tavoitteena on harjaannuttaa hiihtotaitoja, joita sotilas tarvitsee edetessään suksilla taistelutilanteen edellyttämällä tavalla.

Harjoitusta ennen on hyvä tutustua Talvikoulutusoppaaseen. Harjoitus on tarkoitettu pidettäväksi ennen kuin taistelu- ja marssikoulutuksessa käytetään hiihtovälineitä. Harjoitus soveltuu myös pelkästään keventäväksi hiihtokoulutukseksi. Harjoituksen kesto on kaksi tuntia, ja se vaatii kouluttajalta huomattavasti enemmän valmisteluja kuin harjoitukset 1 ja 2. Harjoitus olisi hyvä toteuttaa täysin maastossa. Harjoituksen voi toteuttaa esimerkiksi rastikoulutuksena.

Harjoituksen aiheita:

- hiihto erilaisilla alustoilla
- hiihto taistelu- ja kenttävarustuksessa
- ahkionveto
- hiihtohinaus
- pelit ja kisailut.

Tämän harjoituksen jälkeen hiihtotaitoa pidetään yllä eri koulutustapahtumiin siirryttäessä sekä taistelu- ja marssikoulutuksen yhteydessä. Erilaiset pelit ja kisailut soveltuvat taukoliikunnaksi harjoitusten lomassa.

Hiihto erilaisilla alustoilla

Hiihto erilaisilla alustoilla kehittää tasapainoa ja mahdollistaa eri tekniikoiden soveltamisen. Luistelutekniikkaa voi käyttää esimerkiksi hiihdettäessä aurattua metsätietä, kun taas umpihankihiihto edellyttää maaston muotojen huomioimisen taitoa. Umpihangesa hiihto on taistelijalle tärkeää, jotta hän pystyy etenemisessään hyödyntämään maaston antamaa suojaa. Taistelijan on hyvä osata hiihtää helposti edettävä latu umpihanken, sillä siten voidaan nopeuttaa oman joukon siirtymistä.

Umpihanki



Hiihto taistelu- ja kenttävarustuksessa

Hiihtäminen taistelu- ja kenttävarustuksessa aloitetaan kantamuksia vaihteittain lisäämällä. Koulutettavien on hyvä hiihtää aluksi vaihtelevassa maastossa pelkästään ase mukana, sitten taisteluvälinevarustuksessa ja lopuksi kenttävarustuksessa.

Hiihtoa ase mukana



Hiihtoa taisteluvälinevarustuksessa



Hiihtoa kenttävarustuksessa



Ahkiönveto

Ahkiota käytetään esimerkiksi kaluston, ryhmäseen, ampumatarvikkeiden ja haavoituneiden kuljettamiseen. Ennen ahkiön käyttöönottoa on tarkastettava ahkiotyypin mukaisten vetoliinoiden, vetoaisojen, kiinnitysnavojen ja peitteiden kunto. Kuorman painon mukaan ahkiota vetää 1–3 taistelijaa. Alamäissä voidaan käyttää jarrumiestä. Vedettäessä ahkiota umpihangessa tehdään ahkiolatu. Ahkiolatu on niin sanottu kolmiolatu, jossa ahkiota voidaan vetää normaalia leveämpää uraa, jolloin ahkio liukuu paremmin eikä se jarruta ladun reunoihin.

Ahkiön veto



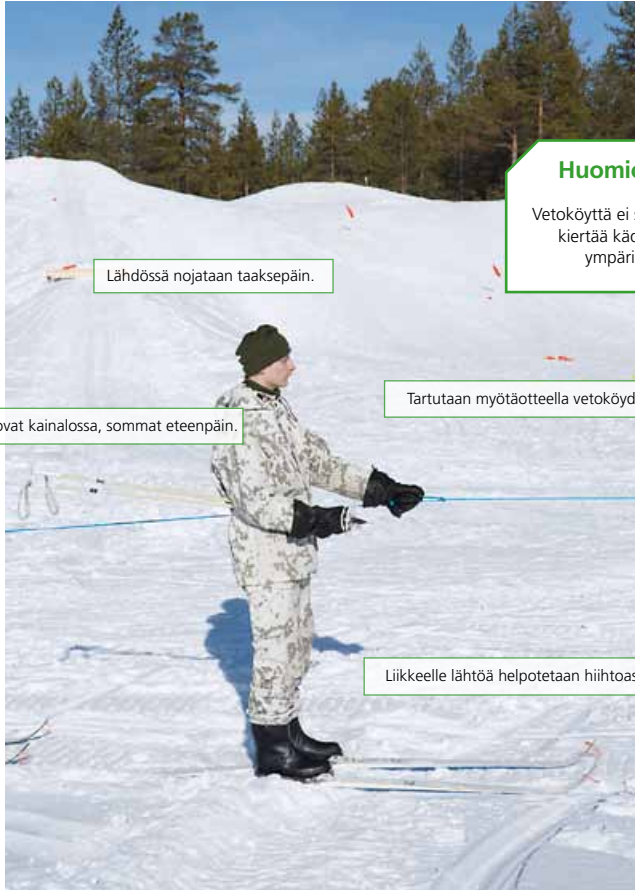
Ahkioladun hiihto



Hiihtohinaus

Suksin liikkuvan joukon etenemistä voidaan helpottaa ja nopeuttaa hiihtohinauksella. Hiihtohinaus tapahtuu telakuorma-autolla tai moottorikelkalla. Hiihtohinauksen opettelu voidaan aloittaa niin, että puolet ryhmästä vetää jalkaisin toista puolta ryhmästä. Hiihtohinauksen periaatteet on esitetty tarkemmin talvikoulutusoppaassa.

Hiihtohinauksen periaatteet



Lähdössä nojataan taaksepäin.

Huomio!

Vetoköyttä ei saa kiertää käden ympärille!

Sauvat ovat kainalossa, sommat eteenpäin.

Tartutaan myötäotteella vetoköydestä.

Liikkeelle lähtöä helpotetaan hiihtoaskeleilla.

Hiihtohinauksen harjoittelu



Hiihtohinausta moottorikelkalla



Hiihtohinausta telakuorma-autolla



Pelit ja kisailut suksilla

Kolmanteen harjoitukseen sopivia pelejä ja kisailuja ovat sellaiset, joissa hyödynnetään sekä henkilökohtaisia varusteita että joukkokohtaisia varusteita. Esimerkiksi hiihtokuntopiiri, jossa jalkakykyä tehdään sukset jalassa ja taisteluvyö päällä, tai erilaiset viestit, joissa kierretään esteitä, puetaan hiihtovarusteita tai käytetään etenemiseen eri hiihtotekniikoita viestihiihdon omaisesti.

Kierrot sauva harteilla



Lapamuljautus



Militär-punnerrus



Selän pyöristys hartiavedolla



Lonkan koukistajan venytys



Kylkien venytys



Reiden etuosan venytys



Reiden takaosan venytys



Hiihtoharjoituksen venyttelyohjelma

Hiihto kuormittaa erityisesti hartiaseudun lihaksia, selkää ja lonkan koukistajia. Venyttely ja hyvä liikkuvuus edistävät palautumista sekä ennaltaehkäisevät rasitusvammojen syntymistä. Venyttelyssä on hyvä käyttää apuna sauvaan venytyksen tehostamiseksi ja liikkuvuuden lisäämiseksi. Lihasuryhmiä voidaan venyttää oheisen kuvasarjan mukaisesti. Lisää ohjeita venyttelyharjoituksista on lihashuollon koulutusohjeissa.

Varusmiesjohtajille pidettävät hiihtoharjoitukset

Varusmiesjohtajat toimivat hiihtokoulutuksen harjoituksissa apukouluttajina ja esiliikkujina. Heidät valmennetaan tuleviin harjoituksiin opetuselokuvan ja koulutusoppaan avulla sekä tutustuttamalla koulutuspaikkoihin. Varusmiesten joukossa on yleensä myös hiihtokoulutuksen ammattilaisia. Heidän ammattitaitonsa tulee hyödyntää hiihtokoulutuksessa. Varusmiesjohtajien valmistautuminen harjoituksiin jatkuu kouluttajakoulutuksena kokeilemalla malliharjoitteita eri koulutuspaikoilla. Koulutettuja varusmiesjohtajia voidaan käyttää eri koulutuskohteiden johtajina myös marssien, siirtymisten ja taisteluharjoitusten taukojen aikana. Apukouluttajana toimiminen syventää varusmiesjohtajan hiihtotietoja ja -taitoja.

3.5 Itsepuolustus- ja kampsailukoulutus

Huomio!

VOIMANKÄYTTÖ

Voimankäytöksi kutsutaan viranomaisen käyttämiä keinoja eri tilanteiden rauhoittamiseksi esimerkiksi kiinnottotilanteissa. Toiminnan kohteena on asiakas. Voimankäyttö suhteutetaan asiakkaan luomaan uhkaan. Tällöin on toimittava voimankäyttöpyörän keinovalikoiman mukaisesti. Toiminta aloitetaan aina neuvoin, kehotuksin ja käskyin. Äärimmäisenä keinona on ampuma-ase.

Huomio!

ITSEPUOLUSTUS = HÄTÄVARJELU

Itsepuolustuksen tavoitteena on aina tilanteesta irtautuminen ja sen kohteena on ulkopuolinen hyökkääjä. Käytettävät voimakeinot tulee aina suhteuttaa uhkaan, jota vastaan toimitaan. Älä yllireagoi tilanteissa! Käytetyt keinot itsepuolustustilanteissa on pystyttävä perustelemaan jälkeenpäin.

Peruskoulutuskaudella annettavalla kampsailukoulutuksella opetetaan koulutettaville sotilasnyrkkeilyn ja sotilaspainin perusteet sekä kaatumiset että hallintaotteet maassa. Kampsailukoulutus totuttaa kehoa E- ja J-kaudella toteutettavaan lähitaistelukoulutukseen.

Opetuksessa kiinnitetään huomiota palvelusturvallisuuden ja liikkeiden rauhalliseen opettamiseen. Suorustekniikan yksityiskohdat koulutetaan harjoitussuunnitelmissa kuvatulla tavalla. Kouluttajan oman ammattitaidon salliessa voidaan jokaisen liikkeen osalta puuttua yksityiskohtaisempaan opetukseen. Kouluttajina toimivat joukkueen tai vastaavan omat kouluttajat.

Koulutettaville tulee selvittää itsepuolustuksen, voimankäytön ja lähitaistelun käsitteelliset erot ennen ensimmäistä harjoitusta. Tässä oppaassa annettava kampsailukoulutus luo perustan erikoisoasaimiselle, jota tarvitaan lähitaistelun ja voimankäytön omaksumisessa.

Huomio!

LÄHITAISTELU Lähitaistelun tavoitteena on kohteen pysyvä eliminointi itselle edullisinta keinoa käyttäen. Toiminnan kohteena on vihollinen. Lähitaistelu edellyttää sodan lakien voimassaoloa. Toiminta ei ole perusteltavissa rauhan aikana.

3.5.1 Kaatumiset ja hallintaotteet maassa

Erilaisissa kamppailutilanteissa joudutaan tilanteeseen, jossa kaadutaan maahan. Kamppailuitaitoja harjoiteltaessa tulee osata kaatua turvallisesti. Kaatumisten harjoittelu kehittää rohkeutta, ketteryyttä ja voimaa. Liikuntakoulutuksessa opetetaan turvallisen kaatumisen perusteet, millä luodaan myös perusta turvalliselle lähitaistelukoulutukselle.

Useissa eri kamppailutilanteissa ajaudutaan tilanteeseen, jossa kamppailua jatketaan maassa. Mattokamppailu on erinomaista voimakestävyysharjoittelua ja mielekästä liikuntakoulutusta.

Puolustusvoimien kamppailukoulutus luo perusteita lähitaistelukoulutukselle opettaen taistelijat fyysiseen kontaktiin ja kamppailutilanteisiin. Kamppailukoulutuksessa on kouluttajalla suuri vastuu huolehtia kamppailutilanteiden turvallisuudesta. Kamppailukoulutuksen toiminta perustuu aina sovittuihin sääntöihin ja siinä on aina vastassa vastustaja. Harjoittelussa on huomioitava vastustajien tasoerot ja harjoitukset on rakennettava vaativiksi mutta turvallisiksi.

Kaatuminen

Kaatumista tulee harjoitella niin paljon, että siitä tulee automaatio ja se on turvallista. Kaatumista harjoitellaan vaiheittain. Kaatumista harjoitellaan eteenpäin, sivulle ja taakse.

Kaatumista harjoiteltaessa on muistettava kolme pääsääntöä.

- Leuka pidetään tiukasti rinnassa, jolloin oma takaraivo ei osu maahan.
- Samanaikaisesti kun kylki tai selkä osuu maahan, tehdään kädellä tai käsillä voimakas lyönti maahan, jolla vaimennetaan putoamista.
- Kaatumisen jälkeen on valmistauduttava puolustautumaan.

Kaatuminen taakse



Lähtöasento, kaatuminen tehdään taaksepäin kyökyyn kautta polvia notkistaen



Kaatuminen vaihe 2



Kädet pidetään edessä ja leuka rinnassa



Juuri kun hartiat osuvat maahan, tehdään käsillä lyönti maahan noin 45 asteen kulmassa vartalosta. Leuka pidetään tiukasti rinnassa.

Kaatuminen sivulle



Kaatuminen sivulle, oikeanpuoleinen käsi ja jalka viedään samanaikaisesti sivulle



Kaatuminen sivulle, tukijalka koukistuu alas mennessä ja sillä joustetaan niin, että takapuoli saadaan turvallisesti mahdollisimman alas.



Kaatuminen sivulle, oikea/vasen käsi lyö maahan, juuri kun kylki osuu alustaan. Leuka on tiukasti rinnassa.

Kaatuminen eteenpäin



Kaatuminen eteenpäin vaihe 1



Kaatuminen eteenpäin vaihe 2



Kaatuminen eteenpäin vaihe 3

Kaatuminen pareittain



Kaatuminen parin päältä (rohkeus)



Kaatuminen päältä vaihe 2



Kaatuminen parin päältä vaihe 3

Hallintaotteet maassa

Puolustusvoimissa opetetavat hallintaotteet maassa koostuvat kahdesta sidonnasta, yhdestä kyynärvarteen tehtävästä lukosta sekä hallintaotteesta takaa ja siitä irrottumisesta. Sidonnoilla ja lukkotekniikalla pyritään hallitsemaan vastustajaa maassa niin, ettei hän pääse pakenemaan. Lukkoja tehtäessä on noudatettava varovaisuutta, jotta vahingoilta vältyttäisiin. Opetusta aloitettaessa on aina kaikille harjoitukseen osallistujille opetettava, että kun kyynärnivelessä tuntuu kipua, tulee antautua. Muissa tilanteissa, joissa olo on liian epämiellyttävä tai tuntuu kipua, on syytä antautua. Antautuminen tapahtuu taputtamalla terävästi vastustajaan useita kertoja tai huutamalla "antaudun". Mattokamppailu kehittää kestävyyttä, voimaa sekä sitkeyttä.

Perussidonta



Perussidonta



Poistulo perussidonnasta



Sivusidonta

Kainalolukko

Perustekniikka harjoitellaan muodollisesta hyökkäyksestä (ote olkapäätä)



Kainalolukon hyökkäysasento



Kainalolukkoon saatto



Kainalolukko pystystä



Kainalolukolla mattoon saattaminen



Kainalolukko matossa

Muista antaa heti kun tunnet kyynärpäässä kipua.

Harjoitus tehdään vain kevyenä tekniikkaharjoituksena liiallista voimankäyttöä välttämällä.

Hallintaote takaapäin ja siitä vapautuminen

Hallintaote tehdään sekä maassa että pystyssä.



Pari ottaa hallintaotteen takaapäin



Hallintaote takaapäin matossa

Antautuminen taputtamalla voimakkaasti parin jalkaan tai muuhun kehonosaan heti, kun tuntuu liian ahdistavalta.

Harjoitus tehdään kevyenä tekniikkaharjoituksena välttämättä liiallista voimankäyttöä.

Irrrottautuminen hallintaotteesta takaapäin matossa



Mattokamppailuharjoituksia

Vastustajan kääntäminen selälleen



Vastustaja tähtiasennossa vatsallaan

Vastustajan kaataminen mattoon



Vastustajan kaataminen polviasennosta

Sidontakampailut



Pallon piilottaminen



Pallon piilottamista kiivaimillaan



Sidontakampailun alkutilanne



Sidontakampailun taistelutilanne

Patjasumo



Alkuasento



Patjasumo käynnissä

Potkut

Polvipotku nivusiin



- Valmiusasennosta
- Ote vastustajan niskan takaa
- Lantio voimakkaasti eteen
- Potkaistaan polvella nivusten kohdalla olevaan potkutyyppyn

Sivupotkun torjunta



- valmiusasennosta voimakas potku kohden vastustajan reittä
- askel sivuun pois potkulinjalta
- ohjataan kädellä vastustajan jalkaa sivuun
- jatketaan joko suoran lyönnillä tai mennään kontaktiin

Suoran torjunta



- ohjataan lyöntikäsi sivuun
- torjunnan jälkeen jatketaan joko lyönnillä tai hyökätään kontaktiin

Kyynärpäilyönti eteen



- käytetään lyöntityynyä

3.5.2 Sotilaspaini

Kamppailu-urheilumuotona sotilaspaini on fyysinen, monipuolisesti eri lihasryhmiä kehittävä kamppailulaji. Se kehittää nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä antaen perustan myös lähitaistelukoulutukselle. Kamppailussa toinen toista vastaan syntyy kilpailutilanne, joka tekee sotilaspainista monipuolisen, kiinnostavan kunto- ja kilpailu-urheilumuodon.

Sotilaspaini perustuu painissa käytettäviin tekniikoihin sekä harjoitteisiin ja on samalla sekä rohkeutta että vartalon hallintaa parantava sotilasurheilumuoto. Sotilaspaini edellyttää harrastajaltaan tietyn tasoista perustekniikkaa, jotta lajiharjoittelusta tulee turvallista ja tarkoituksenmukaista. Tekniikan jatkuva kehittäminen tarjoaa jatkuvasti uusia haasteita ja tekee harrastuksesta mielenkiintoisen.

Sotilaspaini totuttaa koulutettavat fyysiseen kontaktiin sekä erilaisiin kamppailutilanteisiin. Sotilaspainissa on tärkeää, että pystyy reagoimaan nopeasti vastustajan liikkeisiin ja virheisiin sekä sen jälkeen itse hyödyntämään tilannetta.

Painiasento

Huomio!

Huomioitava opettaessa painiasentoa:

Harjoittelun alussa olkapäiden ja käsien on pysyttävä rentoina.

Aluksi kannattaa opettaa vaikka hieman liian leveäkin asento, koska usein alussa asento jää liian kapeaksi, jolloin tasapaino on huono. Polvien täytyy olla hiukan koukussa.

Tiukka ote kynnänpään yläpuolelta, kainalossa oleva käsi vetää vastustajaa itseä kohti.



Vastustajan jalkaterä ulos alueelta (1 piste)



Työntäminen painiasennosta



Työntäminen, ote vastustajan yhdestä kädestä



Työntäminen kahdella kädellä vastustajan ylävartalosta (ns. trukkityöntö)

Vastustajan molemmat jalat irti alustasta (2 pistettä)



Nostaminen suoraan vastustajan edestä



Nostaminen vastustajan sivusta edestä



Nostamisen estäminen

Huomio!

Huomioitava opettaessa työntämistä:

Työntämisessä täytyy muistaa, että voima lähtee jaloista.

Työntäminen on aina helpompaa, kun oma painopiste on vastustajan paino-pisteen alapuolella.

Pyri säilyttämään oma jalka-asento = tasapaino.

Huomio!

Huomioitavaa opettaessa nostamista:

Mitä alemmaa ote on kiinni, sitä helpommin vastustaja nousee ylös. Ote vyötärön alapuolelta on kielletty. Nostaessa täytyy olla lantio lähellä ja selkä suorana.

Nostaja ei saa panna sormia ristiin suorittaessaan nostoa, muut otteet sallittuja.

Noston jälkeen vastustaja lasketaan alas, heittäminen on kiellettyä.

3.5.3 Sotilasnyrkkeily

Sotilasnyrkkeily on nyrkkeilyn harrastamista ilman kilpailullisia tavoitteita. Sotilasnyrkkeily perustuu kilpanyrkkeilyssä käytettäviin tekniikoihin ja harjoitteisiin. Se on rohkeutta ja reaktiokykyä parantava sotilasurheilumuoto. Sotilasnyrkkeily on tehokas laji, koska se kuormittaa vartaloa monipuolisesti ja kehittää sotilaiden valmiuksia lähi-taistelukoulutusta varten. Nyrkkeilyliikkuminen vaatii aktiivista jalkatyöskentelyä ja ylävartalon kuormittamista lyönti- ja väistoharjoitteiden avulla. Sotilasnyrkkeily edellyttää harrastajaltaan perustekniikan osaamisen, jotta lajiharjoittelusta tulee turvallista ja tarkoituksenmukaista. Tekniikan kehittäminen tarjoaa jatkuvasti uusia haasteita ja tekee harrastuksesta mielenkiintoisen.



Nyrkkeilyasento

Huomio!

Huomioitava opettaessa nyrkkeily-asentoa:

Nyrkin asento kannattaa opettaa rullaamalla sormet ensin nyrkkiin ja sen jälkeen sulkea ne peukalolla. Samalla voi kertoa osumapinnasta ja korostaa, että on tärkeää pitää ranne nyrkillä lyödessä suorana.

Olkapäiden rentouttamisesta kannattaa muistuttaa harjoittelun alussa tiiviisti, jotta ne todella pysyvät rentona.

Huomioi jalka-asenossa erilaiset harjoittelijat, mutta pyri opettamaan mahdollisimman tasapainoinen asento.

Peruslyönnit ja väistöt



Etummaisesta kädestä suoraa



Takimmaisesta kädestä suoraa



Etummaisesta suorasta väistö (oikeakätinen vastustaja)



Takimmaisesta suorasta väistö (oikeakätinen vastustaja)



Etummaisesta kädestä yläkoukku – osamakohde leuan oikea puoli



Takimmaisesta kädestä yläkoukku – osamakohde leuan vasen puoli



Etummaisesta kädestä alakoukku – osamakohde oikea puoli vatsasta



Takimmaisesta kädestä alakoukku – osamakohde vasen puoli vatsasta



Etummaisesta kädestä suoraa lyönnin torjunta ja vastaisku

Huomio!

Huomioitava opetettaessa peruslyönnejä:

Yleisin virhe suorissa lyönneissä on kyynärpään nostaminen sivulle. Kilparyrkkeilyssä se on virhe, koska vastustaja näkee tällöin tulevan lyönnin. Tehokkain keino kyynärpäiden pitämiseksi alhaalla on panna sotilaat harjoittelemaan lyöntiä seinän vieressä – jos kyynärpää lähtee sivulle, osuu se seinään ja harjoittelija saa heti palautteen väärästä tekniikasta.

Huomio!

Huomioitavaa harjoittelussa:

Sotilasnyrkkeilyssä puhutaan oikeakätisistä (vasen kylki edessä) ja vasenkätisistä (oikea kylki edessä) nyrkkeilijöistä. Sotilaat voivat halutessaan vaihtaa edessä olevaa kylkeä harjoituksen aikana.

3.6 Suunnistus- ja kartanlukukoulutus

Suunnistaminen on yksi sotilaan perustaidoista. Asianmukaisin välinein varustettu ja hyvin koulutettu sotilas osaa suunnistaa oikeaan paikkaan oikeaan aikaan suorittamaan käskettyä tehtävää. Sotilasjohtajan tulee tietää kaikissa tilanteissa oma, omien joukkojen ja vihollisen sijainti. Taistelutilanteessa on keskeistä pystyä määrittämään tulenkäytön välirajat ja kielletyt alueet.

Suunnistuskoulutuksen tavoitteena on, että jokainen sotilas selviytyy itsenäisesti sodan ajan tehtävänsä mukaisista suunnistustehtävistä. Suunnistus on liikkumista kohteesta toiseen parhaaksi arvioitua reittiä pitkin kartan ja kompassin avulla.

Oppiakseen suunnistamaan on opittava kartan ja maaston yhteys vaihtelevissa tilanteissa sekä kompassin käyttö tarpeen mukaan. Perustaitojen osaaminen on ehdoton edellytys suunnistajana kehittyemiselle. Kartanlukutaito ja sen vertaaminen maastoon ovat tärkein osa suunnistustaitoa. Parhaiten kartanlukua oppii käytännön harjoitteilla erilaisilla kartoilla ja erilaisissa maastoissa kartan avulla liikkuen.

Sotilaan suunnistustaidon vaatimukset

Sotilaan tulee hallita suunnistuksen perustaidot vähintään tyydyttävästi ja kyetä valitsemaan oman taitotason mukaisesti varma ja järkevä reitti.

- Kyky paikantaa itsensä tai kohde eri paikkatietoa-aineistoja hyödyntäen.
- Kyky liikkua valoisalla ja pimeällä eri paikkatietoa-aineistojen avulla paikasta toiseen karttaa ja kompassia hyödyntäen.
- **P-kausi:** Koulutettavat osaavat suunnistuksen perusteet niin, he että selviytyvät 5 km:n helpohkosta radasta.
- **E-, AUK- ja RUK -kausi:** Koulutettavat osaavat suunnistaa niin, että he selviytyvät helpohkosta 5 km:n radasta valoisalla 75 minuutissa ja pimeällä 105 minuutissa.
- **J-kausi:** Koulutettavat selviytyvät sodan ajan tehtävänsä mukaisista suunnistustehtävistä.

Huomio!

Varuskunnassa saapumiserän suunnistuksen opetus kannattaa keskittää osaajille arvoon ja asemaan katsomatta.

Huomio!

Vastuulliset suunnistusharjoituksen järjestämis-, ratamestari-, rastinvienti- sekä opetustehtävät annetaan suunnistus-taitoisille sotilaille. Muille tärkeämpää on oman suunnistustaidon kehittäminen.

Koulutuskausittain tavoitteet ja koulutus

| | | |
|---|--|---|
| <p>P-kausi</p> <p>talvi & kesä O x 1 h H x 4 h / 2 harj.</p> | <p>Perustaidot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taidon tarkistus ja kertaaminen • Sotilaan vaatimukset • Kartta ja kompassi • Liikkuminen kartan ja kompassin avulla | <p>Oppitunti 1 / 1 h: motivointi, taidontarkistus, perusteet, karttamerkkikoe, kertaus kartan ominaisuuksista ja kompassista sekä kartan suuntaaminen.</p> <p>Miten liikkeelle – kartalla eteneminen – suunnistuksen ajattelu.</p> <p>Harjoitus 1 / 2 h: karttaretki ja viuhkasuunnistus ryhmänä, parteittain tai yksin (taitotason mukaan)</p> <p>Harjoitus 2 / 2 h: matkanmittaus, suuntaviuhka sekä korkeuskäyrät</p> |
| <p>E-kausi</p> <p>O x 0 h H x 2 h / 1 harj.</p> | <p>Sotilaan suunnistustaito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimivaatimus • Taidonmäärittäminen | <p>Harjoitus 3 / 2 h: pistesuunnistus tai vaihteleva helpohko rata testinä.</p> <p>Lisäharjoitukset: Oppitunti 2 ja harjoitus 4 ja 7 Suunnistuksen opetusmateriaalista (Liikuntakoulutuksen käsikirja, 2000)</p> |
| <p>Auk I</p> <p>O x 1 h H x 3 h / 1–2 harj.</p> | <p>Suunnistaminen sotilastehtävissä</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteet aselajin vaatimusten mukaan • Koordinaatit • Paikantaminen | <p>Oppitunti 2 / 1 h: käytettävät paikkatietoaineistot ja paikantaminen Karttakuvan tulkinta.</p> <p>Harjoitus 3 / 1–2 h: pistesuunnistus tai vaihteleva helpohko rata</p> <p>Harjoitus 4 / 1–2 h: paikannusrata (voidaan yhdistää harjoitukseen 3)</p> |
| <p>Auk II</p> <p>O x 0 h H x 4 h / 1–2 harj.</p> | <p>Sotilasjohtajan suunnistustaito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Johtajakoulutukseen liittyvänä aselajeittain • Johtaminen kartan avulla • Kartan ja kompassin käyttö sotilaallisessa toiminnassa | <p>Harjoitus 5 / 2–4 h: liikkuminen aselajin käyttämällä paikkatiedolla ajoneuvolla, jalan tai suksin. Monipuolinen, erilaisia suunnistustehtäviä käsittävä tehtävärata.</p> <p>Harjoitus 6 / 2–4 h: AUK II:n kokeisiin liittyvä suunnistus- ja paikantamistehtävä. Vk:n suunnistuskilpailu (harjoitus 7) Suunnistuksen opetusmateriaalista (Liikuntakoulutuksen käsikirja, 2000)</p> |
| <p>RUK</p> <p>O x 2 h H x 8 h / 2–4 harj.</p> | <p>Sotilasjohtajan suunnistustaito</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sotilasjohtaminen kartan avulla • Liikkuminen • Paikantaminen • Erilaisten paikkatietojen hyväksikäyttö | <p>O+H 5 / 2–4 h: Karttajarjoitus ja liikkuminen aselajin käyttämällä paikkatiedolla ajoneuvolla, jalan tai suksin. Monipuolinen, erilaisia suunnistustehtäviä käsittävä tehtävärata.</p> <p>Harjoitus 6 / 2–4 h: AUK II:n kokeisiin liittyvä suunnistus- ja paikantamistehtävä. Vk:n suunnistuskilpailu (harjoitus 7) Suunnistuksen opetusmateriaalista (Liikuntakoulutuksen käsikirja, 2000)</p> |

Suunnistusoppitunti 1. Suunnistuksen perusosaaminen (60–90 min)

Käytetään opetuksessa suunnistusopetuksen opetusaineistoa (Liikuntakoulutuksen käsikirja, 2000), erilaisia karttoja, erimalliset kompassit, rastinmerkitsemisvälineet sekä leimasimet.

Taitotason määrittäminen

Määritetään koulutettavien taitotaso ennen varsinaisen opetuksen aloittamista

- Karttamerkki- ja karttatuntemustesti paperilla.
- Kompassin käyttötesti – annetaan suunnanottamistehtävä kartalta ja käsketään suuntaamaan kartta kompassin avulla
- Havainnointitesti: kartta–maasto-vertaaminen.

Motivointi

Suunnistustaidon tarpeellisuudesta avoin keskustelu ja esimerkkien käyttäminen sitoen jokapäiväiseen elämään.

- Suunnistustaidon tarve sotilaana ja reservissä

Perustaidot

Perusta suunnistustaidon oppimiselle

- maasto-, kartta- ja välinetuntemus
- maastokuva–karttakuva
- kartan suuntaaminen
- suunnassakulku
- matkan ja etäisyyksien arviointi

Suunnistustaito muodostuu useasta eri osataidosta – sotilaan suunnistustaidon vaatimuksista ja niiden ymmärtämisestä.

Sotilaan on osattava

- lukea karttaa ja maastoa (tiedettävä, miten erilaiset maastokohdat on merkitty karttaan, erityisesti korkeuskäyrät, urat, vesistöt, peltoalueet ja rakennukset)
- suunnata kartta maaston kanssa samaan suuntaan kompassin avulla tai maastoon vertaamalla
- kulkea maastossa suunnassa maastoa havainnoimalla ja/tai kompassin avulla
- mitata ja arvioida kulkemaansa matkaa sekä etäisyyksiä
- määrittää oman paikkansa sekä eri kohteiden koordinaatit.

Kartta on yksinkertaistettu kuvaus maastosta

Kartta on tietyssä mittakaavassa pienennetty ja symbolein merkitty kuva maastosta ylhäältä päin katsottuna. Kartan värit ja symbolit on ovat yleisesti tunnettuja ja hyväksytyjä. Karttamerkkien selitteet on usein myös kartan sivuun lisättyinä.

- Kartan värien merkitys
- Suunnistuskartan merkit
- Maastokartan merkit
- Mittakaava
- Koordinaatisto
- Muut kartoissa olevat tiedot

Suunnistuskarttamerkit

Karttamerkit

| | | | |
|---|-----------------------------------|---|--------------------------|
|  | KORKEUSKÄYRÄ, APIKÄYRÄ |  | MAANTIE, AJOTIE |
|  | KUKKULA, PIENI KUMPARE |  | AJOPOJKU, POLKU |
|  | SUPPA, PIENI SUPPA, KUOPPA |  | PIENI POLKU, AJOURA |
|  | JYRKÄNNE, PIENI JYRKÄNNE |  | SÄHKÖLINJA |
|  | KIVI, SUURI KIVI, KIVIRYHMÄ |  | AITA, YLIPÄASEMÄTÖN AITA |
|  | LOUHIKKO, KIVIKKO, AVOKALLIO |  | PORTAAT |
|  | VESIALUE, OJA, EPÄSELVÄ OJA |  | RAKENNUS, RAUNIO |
|  | SUO, SOISTUVA MAA, KAIVO |  | PIHAMAA |
|  | VILJELTY MAA, AVOIN ALUE |  | HIEKKÄ-ALUE, ASFALTTI |
|  | FUOLIAVOIN MAASTO |  | ERIKOISKOHDE |
|  | HIDASTAVA METSÄ |  | PUU, VALOPYLVÄS |
|  | HIDASTAVA MAAPOHJIA |  | RAJAPYYKKI, LIPPUTANKO |
|  | ERITTÄIN SELVÄ JA SELVÄ KUVIORAJA |  | REHUTELINE, TYKKI |

Mittakaava

Kartta on piirretty tiettyyn mittakaavaan, joka ilmoittaa karttakuvan suhteen todellisiin mittoihin. Yleisimmät sotilaskäytössä olevat kartat ovat mittakaavassa 1:50 000 ja 1:25 000. Etenkin rakennetulla alueella 1:50 000 kartta on liian epätarkka kohteiden paikantamiseen ja suunnistamiseen. Suunnistustaidon opetuksessa on käytettävä tarkempia 1:5000 ja 1:10 000 karttoja.

Esimerkiksi

- 1:10 000 kartassa 1 cm vastaa 10000 cm eli 100 metriä maastossa.
- 1:25 000 kartassa 3 cm vastaa 750 metriä maastossa.
- 3,5 km maastossa on 1:25 000 kartalla 14 cm ja 1:50 000 kartalla 7 cm.
- 12 km maastossa on 1:50 000 kartalla 24 cm ja 1: 250 000 kartalla 4,8 cm.

Koulutuksessa tulee vertailla eri mittakaavan karttaa samalta alueelta. Vertaillaan mittakaavan vaikutusta etäisyyksiin kartalla ja kartalta löytyvää tietoa.

Koulutuksessa ja kilpailuissa käytettävät kartat

| P-kausi | Kartta |
|--------------------|----------|
| • Opetuskartta | 1:5 000 |
| • Suunnistuskartta | 1:10 000 |
| • Maastokartta | 1:25 000 |



E-kausi

- Suunnistuskartta 1:10 000
- Maastokartta 1:25 000

Auk I

- Suunnistuskartta 1:10 000
- Maastokartta 1:25 000



Auk II ja RUK

- Maastokartta 1:25 000
- Taktillinen kartta 1:50 000
- Operatiivinen kartta 1:250 000
- Ilmakuva- ja teemakartat

Saapumiserän tai varuskunnan kilpailut

- Suunnistuskartta 1:10 000 (henkilökohtainen kilpailu)
- Maastokartta 1:25 000 (partiokilpailu)

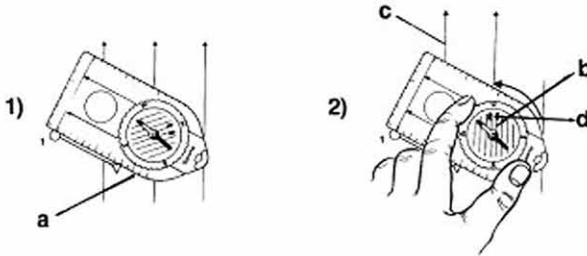
Kompassi – suunnan ottaminen ja suunnassa kulkemiseen

Kompassin pohjoisneula on magneetti, joten se on altis metalliesineiden aiheuttamille häiriöille. Älä siis käytä kompassia ajoneuvojen tai voimakkaiden sähkölinjojen läheisyydessä. Pienetkin metalliesineet, kuten ase tai kello, voivat aiheuttaa häiriöitä jos ne ovat liian lähellä kompassia.

- Marssikompassi – on sotilaiden käytössä oleva kestävä ja pieni kompassi.
- Levykompassi – on kartalta suunnan ottamiseen kätevin läpinäkyvyytensä ansiosta.

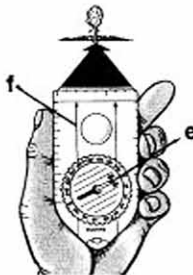
Suunnan ottaminen kartalta – levykompassi

- 1) Kompassin pitkä sivu (a) kartalle lähdestä tavoitteeseen.
- 2) Neularasian pohjaviivat (b) samansuuntaisiksi kartan suunnanottoviivojen (c) kanssa ja pohjoishaarukka (d) kohti karttapohjoista.



KOMPASSIN ASENTO KÄDESSÄ

Kompassia vaakatasossa kädessä pitäen käännetään niin, että pohjoisneulan kärki (e) asettuu neularasian kannen pohjoishaarukkaan. Kompassin pohjalevyn suunta-nuoli (f) osoittaa nyt kuljettavan suunnan.



Suunnan ottaminen kartalta – marssikompassi

Aseta kompassi kartalle siten, että kulkusuuntanuolen sivu on lähtöpisteestä päätepisteeseen ja kulkusuuntanuoli osoittaa kartalla menosuuntaan.

Pidä kompassi paikallaan ja käännä kiertorengasta siten, että pohjoishaarukka osoittaa karttapohjoiseen, käytä suuntaamisessa tarvittaessa kynää apuna. Karttapohjoinen on kartan yläreunassa (kartan teksti oikeinpäin).

Ota kompassi käteesi vaakatasoon niin, että kulkusuuntanuoli osoittaa rintasuuntaasi, pidä kompassi tässä asennossa!



Kuvassa suunta tien ja ajouran risteyksestä (piste A) sorakuoppaan (piste B)

- Käännä rauhallisesti siten, että pohjoisneulan punainen kärki asettuu pohjoishaarukkaan.
- Nyt kompassin kulkusuuntanuoli osoittaa sinulle kuljettavan suunnan päätepisteeseen.

Suunnan ottaminen maastosta

Suunta otetaan maastosta, kun halutaan siirtyä suorinta reittiä kaukana näkyvään kohteeseen tai halutaan selvittää, missä suunnassa näkyvä kohde on. Yleensä kauempana näkyvä kohde näkyy vain korkeampiin maaston kohtiin, eikä se ole näkyvissä koko siirtymisaikaa.

- Käännä kompassia siten, että kulkusuuntanuoli osoittaa haluamasi kohteen suuntaan.
- Pidä kompassi vaakatasossa suunnattuna kohteeseen.
- Käännä kiertorengasta siten, että sen pohjoishaarukka on pohjoisneulan punaisen kärjen kohdalla.
- Nyt kompassin kulkusuuntanuoli osoittaa sinulle kuljettavan suunnan päätepisteeseen ja voit lukea suunnan kohteeseen piiruasteikolta.

Suunnassa kulkeminen

Suunnan ottaminen kartalta.

- Katso tarkasti kompassin kulkusuuntanuolen osoittamaan suuntaan.
- Valitse kiintopiste (esimerkiksi kivi, sähkötolppa tai muista erottuva puu) näköetäisyyden päästä. Kiintopisteen tulee näkyä koko sinne siirtymisen ajan.
- Siirry valitsemasi kiintopisteen luo. (Tämän siirtymisen aikana et tarvitse kompassia.)
- Toista edellä esitettyjä vaiheita järjestyksessä, kunnes tulet päätepisteeseen.

Toiminnan ohjaus – suunnistuksen toteutusta kartan ja kompassin avulla

Sotilas suunnistaa kartan ja kompassin avulla käskettyyn maastonkohtaan. Kartan avulla päätetään alustava reitti, jota pitkin aiotaan kulkea. Suunnittelun avulla pyritään oma liike suuntaamaan tilanteenmukaisesti parhaalle reitille. Reitin valintaa ohjaa myös sotilaan oma taitotaso varman toteutuksen varmistamiseksi.

Kartan luku aloitetaan aina suuntaamalla kartta kompassin tai selvien maastonkohteen avulla. Kompassin avulla karttaa suunnattaessa kompassi asetetaan kartan päälle ja käännytään niin kauan, että pohjoisneula osoittaa kartan yläosaan eli pohjoiseen. Sen jälkeen voi verrata maastoa ja karttaa sekä otettua suuntaa.

Tehtävästä riippuen kannattaa hyödyntää kaikkia saatavilla olevia karttoja eikä rajoittua pelkästään jaettuuihin sotilaskarttoihin. Suunnistuskartat sekä etenkin rakennettujen alueiden opaskartat on tehty pienemmällä mittakaavalla ja ovat siten yksityiskohtaisempia.

Huomio!

Toiminnan ohjaus – suunnistus- tehtävän toteutus

Tarkista kartan mittakaava.

Paikanna itsesi, suuntaa kartta ja samalla tutustu kartaan.

Tutki annettua suunnistustehtävää kartalla – toteuttamisvaihtoehdot.

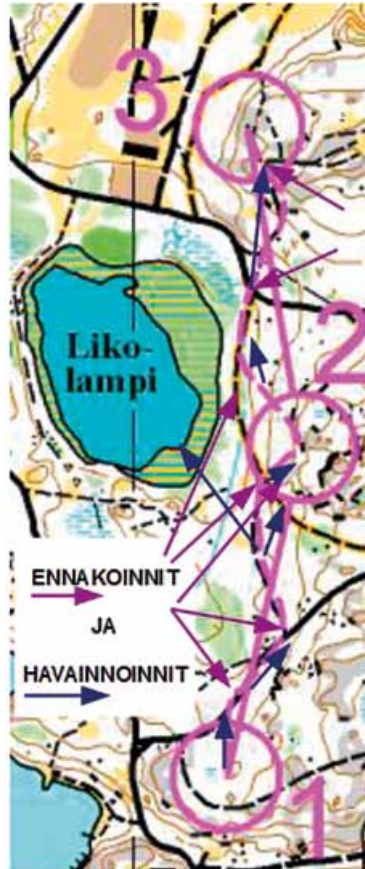
Tee reitinvalinta – valitse itselle sopiva taitotasosi ja tehtävän mukaisesti.

Oleelliset kohteet – huomioi valitun reitin varrelta helposti havaittavat maastonkohdat (tiet, rakennukset, pellot, mastot, vesistöt jne.)

Rastinotto/kohteelle pääsy – valitse lähestymissuunnasta selkeästi erottuva maastokohde (karttapiste), jonka kautta pääset rastille helposti varsinkin jos rastille täytyy mennä tarkasti suunnalla tai pieni-
piirteisessä maastossa.

Peukalosuunnistuksen avulla pysyt oikealla kohdalla kartalla. Liikuta peukaloa kartan päällä siinä kohdassa, jossa olet menossa ja pidä kartta koko ajan oikeinpäin suunnattuna tulevat kohteet edessä.

Suunnitelma – ennakointi – havainnointi



SUUNNITELMA

- Reitinvalinta
- Oleelliset kohteet
- Rastinotto (kohteelle pääsy ja tunnistus)

ENNAKOINTI

- Odotukset näkökentän ulkopuolella olevista/vastaantulevista maastokohteista (ennakot)
- Auttaa sujuvaan liikkumiseen eteenpäin

HAVAINNOINTI

- Odotetut ja uudet maastokohteet
- Varmistus karttaan
- Ohjaavat liikettä
- Voi vaatia suunnitelman muuttamista
- Uudet ennakoitavat kohteet

OLEELLISET KOHTEET = ENNAKOITAVAT KOHTEET

- näkyvät kauas
- poikkeavat ympäristöstään
- ovat laaja-alaisia
- sisältävät suunnan
- voivat muodostua useamman pistemäisen (pienemmän) kohteen yhdistelmänä

Huomio!

Suunnitelma – ennakointi – havainnointi

Etene suunnitelmallisesti valittuja havainnointikohteita hyväksikäyttäen lähestymispisteiden kautta rastille oman taitotasosi mukaisesti.

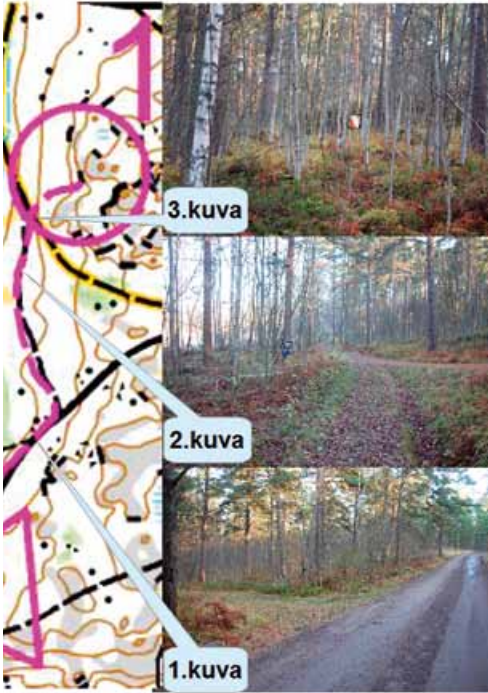
Vertaa tehokkaasti näkemäsi maastokohteet karttaan ja pyri kartan kautta ennakoimaan tulevat kohteet ajoissa.

HYVÄ SUUNNITELMA

- Jaksottaa ja pelkistää tulevan suunnistus-tehtävän sopiviin osiin
- Sisältää omiin taitoihin nähden nopeimman ja varmimman reitinvalinnan
- Sisältää rastivälin oleellisina kohteina ohjaavia ja näkyviä pitkäjäisluotoja (rinteet, kasvillisuusrajat, polut, tiet, vesialueet)
- On loppuun asti suunniteltu (rastinotto-suunta)
- Ei kahlitse muuttuvalle tilanteelle ja yllätyksille avointa luovaa toteutusta

Kartan ja maaston yhteys – vertaaminen toisiinsa

Kartan suuntaaminen



Kun kartta on suunnattu maaston mukaisesti, merkkisymbolien tulkinta ja niiden vertaaminen maastoon on helppoa.

- Kartta edellä verrataan karttatietoa maastoon.
- Maasto edellä verrataan maastokohteita karttaan.
- Muista kartan suuntaaminen jatkuvasti joko kompassin tai maaston avulla.

Suunnistusharjoitus 1 – karttaretki ja viuhkasuunnistus (90 min)

| | |
|----------------------------|--|
| Tavoite | Maastonkäytön ja suunnistuksen peruskäsitteiden ja kartan ymmärtäminen. |
| Suorituspaikka: | Luokka ja lähimaasto (opetuskartta 1:5000 tai 1:10 000). |
| Opetusvälineet: | Suunnistusopetus aineisto (Liikuntakoulutuksen käsikirja, 2000), erilaisia karttoja. |
| Koulutettavilla: | Sotilaan käsikirja, opetuskartta ja merkkien selitteet. |
| Kouluttajan lähdeaineisto: | Tämä ohje ja suunnistusopetus aineisto Liikuntakoulutuksen käsikirja (2000). |

Kartanluvun harjoittelu – karttaretki ryhmittäin (45 min)

Apukouluttajilla ennalta suunniteltu reitti tehtävineen. Kohteet merkitty maastoon

Apukouluttajan valvonnassa

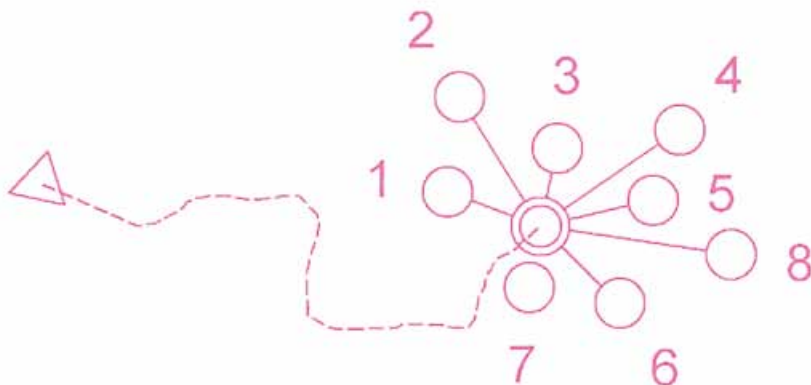
- Kartan suuntaaminen maaston ja kompassin avulla.
- Karttakuvan hahmottaminen vertaamalla maastoon.
- Oman olinpaikan määrittäminen peukalolla (ns. peukalokartanluku).
Opetetaan oman paikan seuraaminen karttakoko ajan oikein suunnattuna.
- Näkyvien kohteiden jatkuva paikantaminen kartalta lukemalla

Muodostetaan mahdollisimman pienet koulutusryhmät. Apukouluttajille piirretään omiin karttoihin reitti, jonka koulutettavat kiertävät. Karttoihin merkitään valmiiksi koulutettavilta kysyttävät kohteet. Reitit tulee suunnitella vaatimustasoltaan ja reilitään erilaisiksi. Yksi tapa on vaihtaa suunnistusreitintä kiertosuuntaa. Tarvittaessa karttaretkireitti kierretään apukouluttajien kanssa etukäteen. Karttaretken aikana kouluttaja huomaa nopeasti, jos joku koulutettavista ei ole oivaltanut asioita – kouluttajien tulee auttaa heitä ”kädestä” pitäen.

Helppo suunnistustehtävä – viuhkasuunnistus (45 min)

Karttaretken päätteeksi toteutetaan viuhkasuunnistus, jossa keskusrastilta koulutettavat suunnistavat oman taitotason mukaan eri suunnissa olevilla rasteille. Ennen liikkeelle lähtöä koulutettavilta kysytään suunnitelma rastille menoa varten ja samalla kysytään matkalla huomioitavat kohteet. Kukin koulutettava suunnistaa 1–2 suunnistusrastia, jonka jälkeen palaa keskusrastille noutamaan uusi kartta ja tekee apukouluttajan ohjauksessa uuden reittisuunnitelman. Tämä toistetaan 2–4 kertaa käytettävän ajan puitteissa.

Karttaretki ja viuhkasuunnistus



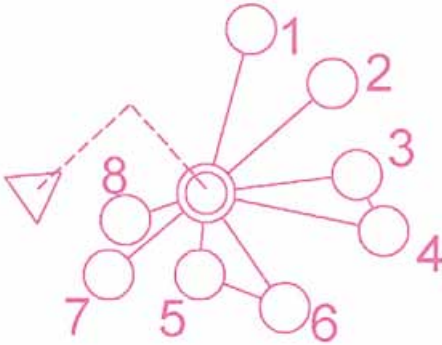
Suunnistusharjoitus 2, matkanmittaus ja suuntaviuhka sekä korkeuskäyrät

- matkanmittaus
- suunnassa kulku
- korkeussuhteet
- käyrien lukeminen

Opetellaan ja harjoitellaan, 50 m:n valmiiksi mitatulla "radalla" tiellä / polulla ja maastossa, jokaiselle oma askelparilukumäärä, 2–3 kertaa kävellen ja juosten (100 m = 2 x 50 m:n luku). Tämän jälkeen harjoitellaan matkanmittausta ja suunnassa kulkua lyhyellä viuhkasuunnistusharjoituksella.

Harjoituksen keskuspaikalla tai jollakin sopivalla rastilla tutustutaan kouluttajien johdolla korkeuskäyriin. Tutustutaan tapaan kuvata kartalla erikokoiset kumpareet, montut, rinne, notko ja nenä.

Matkanmittaus ja suuntaviuhka



Suunnistusharjoitus 3, helpohko rata tai pistesuunnistus, 1:10 000 tai 1: 25 000 kartalla

Helpohko suunnistusrata 3–5 km, jossa 6–12 rastia. Voidaan toteuttaa laatimalla useita ratoja erikseen

tai hajontoina muutamilla rasteilla, jolloin samanaikaisesti voidaan lähettää useampia koulutettavia. Myös perhoslenkki hajonta on suositeltava.

Lähtövälin tulee olla vähintään 2 min.

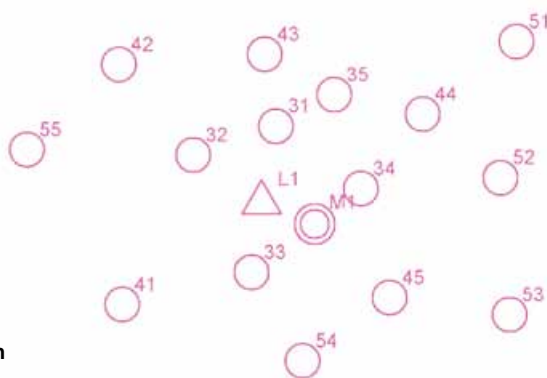
Rata kierretään aina numerojärjestyksessä ja se on merkitty karttaan rastiympyröitä yhdistävällä viivalla.

- Rastivälien tulee olla helppokulkuisia.
- Sisältäen reitinvalintaa ja suunnassa kulkua.
- Testaa perusosaamisen tason.
- Vaihteleva maasto ja rastipisteet.
- Rastivälien pituudet 100 m – 1,2 km.
- Voidaan tehdä myös pimeällä helpompana.

Pistesuunnistuksessa on maastossa (ja kartalla) eriarvoisia rasteja pisteytettynä. Annetaan määräaika käydä eri rasteilla ja lopuksi lasketaan käytyjen rastien yhteispistemäärä. Pisteytys rasteille tehdään periaatteella mitä kauempana lähtöpaikasta on rasti tai mitä vaikeampi piste, niin sitä suurempi pistemäärä leimauksesta. Ylijasta sakotetaan pisteitä esimerkiksi 1 piste/ alkava minuutti yliaikaa.

Alla olevassa mallissa esimerkiksi 31–35 rasteista 1 piste, 41–45 rasteista 2 pistettä ja 51–55 rasteista 3 pistettä. Lähtökolmiosta liikkeelle 2 min välein ja aikaa 60 minuuttia saada käytyä mahdollisimman monella rastilla. Maali on tuplaympyrässä.

Pistesuunnistus



Suunnistustapahtuman järjestäminen

Hyvän suunnittelun periaatteet

- Tutustu tässä materiaalissa olevaan harjoituksen järjestämishjeeseen.
- Pyydä esimieheltä ja kokeneemmilta suunnistajilta tarvittavia ohjeita, jos olet järjestämässä kyseistä harjoitusta ensimmäistä kertaa.
- Valitse harjoitukseen parhaiten soveltuva alue ja kartta.
- Varmista alueen soveltuvuus suunnistusharjoitukselle ja kyseisen tapahtumajakokohdan tilanne alueella. Samalla on selvitettävä kieltoalueet.
- Harjoituksen tulisi olla taitoa kehittävä ja antaa onnistumisen elämyksiä kaikille.
- Suunnittele ratavaihtoehdot osaamistasoryhmittäin.
- Suunnistukselliset haasteet helposta vaikeampaan harjoituksen sisällä.
- Suunnittele etäisyydet ja ratamatkat aikatauluun toteuttamiskelpoisiksi.
- Varaa riittävästi aikaa maastotiedusteluun, suunnitteluun, materiaalin varaimiseen, karttojen hankintaan ja piirtämiseen sekä harjoituksen rakentamiseen maastoon. Älä unohda harjoituksen purkua maastosta.
- Tee mahdollisimman tarkka aikalaskelma harjoituksen kestosta valmistautumisista aina loppuhuoltoon.
- Hyvä harjoitus kannattaa jakaa muillekin yksiköille. Sovi yhteistyöstä.
- Älä tee kaikkea yksin. Apulaiset auttavat keskittymään oleelliseen.

Kilpailu- ja harjoitusohjeissa mainittavia asioita

Kilpailu- tai harjoitustapa – henkilökohtainen-, ryhmä-, partio- jne kilpailu.

Kartta ja muu tarvittava materiaali – mittakaava, kartalle tehdyt merkinnät, kilpailukortit, rastimääritteet jne.

Lähtö – jos kilpailupaikalle kuljetetaan, ilmoitetaan kuljetusten aikataulu sekä ensimmäinen lähtöaika, lähtöväli ja -järjestys.

Maali ja tulospalvelu – maalissa tapahtuvien toimenpiteiden kertominen.

Varustus – sekä kilpailuvarustus että muu mahdollisesti tarvittava varustus.

Huolto – lääkärintähuolto, ruokailut, peseytyminen ja varusteiden vaihto.

Kilpailussa tai harjoituksessa **noudatettavat varomääräykset**.

Palkitsemiset, arvostelu ja palaute.

Yleiset liikkumisoikeudet Suomessa

Tutustu yleisiin liikkumisoikeuksiin ja varmista aina valitulla harjoitus- tai kilpailualueella liikkumisoikeudet. Tapahtumaa järjestettäessä on aina oltava maanomistajalta lupa. Puolustusvoimien harjoitusalueella tapahtuvassa kilpailussa ja harjoituksessa on aina oltava ennakoita yhteydessä muihin alueen käyttäjiin.

Toteuttaminen kartalle – suunnittelu ja piirto kartoille

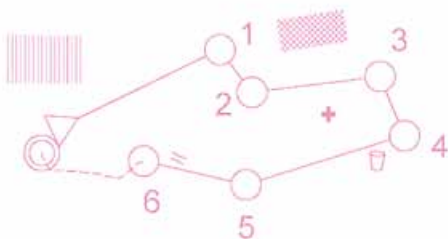
Kartassa tulee näkyä mittakaava, suunnanottoviivat tai koordinaatisto kokonaiskorjaustiedolla sekä korkeuskäyrävalitieto.

OCAD -kartanpiirto ja ratojen suunnittelu ohjelman käyttö on suositeltavaa karttojen ja ratojen laadullisen ulkoasun varmistamiseksi.

Yleiset ratapiirrosohjeet kartalle

- Rata piirretään kartalle punaisella, sinipunaisella tai sinisellä värillä.
- Lähtö-, rasti- ja maalipisteet tulee olla kartalla ja maastossa yksilöitäviä pisteitä. Sellaisia ovat esimerkiksi kivi, polun risteys, ojan pää, jyrkänne. Kyseinen tarkka maastonkohta on keskellä lähtökolmiota tai rastiympyrää.
- Rastit kierretään numerojärjestyksessä.
- Rastinnumero on merkittävä lähelle rastiympyrää siten, ettei se peitä oleellista karttatietoa. Rastivälit yhdistetään viivalla ympyrästä toiseen.
- Karttaan tulee merkitä myös EA-paikka, erillinen juomapaikka, kielletyt- sekä vaaralliset, valtateiden ylitys-/ alituspaikat, leveiden ojien ylityspaikat ja pakolliset viitoitukset.

Ratamerkinntät



Merkitseminen maastoon

- Oranssivalkoisella rastilipulla.
- Rastilippu vapaastiheiluva roikkumaan.
- Noin 50–100 cm korkeudelle.
- Rastilippu tai leimasin sisältää numerokoodin.
- Emit-kortilla leimaus sähköisesti.
- Tai pihtileimasimella rastikorttiin.
- Tai rastitunnuksen kirjaaminen rastilta.



Toteuttaminen harjoitettavalle ryhmälle

- opastaen ja harjoituttaen mahdollisimman käytännöllisesti
- helpoista tehtävistä vaikeampiin
- annetaan mahdollisuus oivallukselle ja omille valinnoille.

3.7 Joukkue- ja mailapelit

Palloilukoulutuksen tavoitteena on kehittää monipuolisesti koulutettavien motorisia taitoja, kehonhallintaa ja tasapainoa. Näiden lisäksi kohotetaan fyysistä kuntoa ja joukkuehenkeä sekä edistetään sopeutumista sotilasyhteisöön. Palloilukoulutuksella pyritään luomaan vaihtelua ja virkistystä muun fyysisen koulutuksen lomaan.

Peruskoulutuskauden palloilukoulutuksen tarkoituksena on opettaa koulutettaville vähintään yhden palloilulajin säännöt, peliajatus ja taidot siinä määrin, että pelaaminen onnistuu. Samalla kehitetään koulutettavien fyysistä suorituskykyä ja edistetään elimistön palautumista. Palloilukoulutuksen rakenteessa on otettava huomioon vuodenaikojen ja sään vaikutukset.

Erikoiskoulutuskaudella syvennyttään peruskoulutuskaudella aloitettuihin palloilulajeihin sekä lisätään olosuhteiden ja vuodenaikojen mukaan palloilulajien tuntemusta esimerkiksi tutustumalla paikkakunnan erikoislajiin.

Aliupseerikurssin ensimmäisellä jaksolla (AUK I) oppilaat perehdytetään tarkemmin yhden lajin sääntöihin ja pelaamiseen. Samalla kehitetään koulutettavien fyysistä suorituskykyä ja edistetään elimistön palautumista.

Aliupseerikurssin toisella jaksolla (AUK II) syvennetään koulutettavien palloilutietoja ja -taitoja sekä opetetaan harjoitusten johtamisen ja valvonnan perusteet. Erytishuomio on valvonnassa ja turvallisuustekijöiden opetuksessa.

Aliupseereiden johtajakaudella koulutettavat harjaannutetaan toimimaan palloiluharjoitusten ohjaajina ja valvojina.

Reserviupseerikursilla upseerioppilaat perehdytetään yhden lajin sääntöihin ja taktiikkaan niin, että pienimuotoisen palloiluharjoituksen johtaminen on mahdollista.

Reserviupseerien johtajakaudella koulutettavat harjaannutetaan johtamaan perusyksikössä pidettäviä palloiluharjoituksia.

Palloilukoulutuksen sisältö

Varusmiehille järjestetään palloiluharjoituksia salibandyssa, jalkapallossa, lentopallossa tai koripallossa paikallisten olosuhteiden mukaisesti. Koulutuksen suunnittelussa on otettava huomioon, että lähes kaikkia palloilulajeja voi pelata sekä ukkona että sisällä. Esimerkiksi jalkapallon pelaaminen on mahdollista myös talvella auratulla kentällä tai lumihangessa, koripallon pelaaminen on mahdollista ukkona katukoripallon säännöillä ja lentopallon pelaaminen on mahdollista ampumaleirialueella beach volleyyna – kuitenkin turvallisuutta korostaen. Sosiaaliset pelitapahtumat, kuten esimerkiksi tupien väliset ottelut, edistävät yhteishengen syntymistä ja palvelustovereihin tutustumista.

Varusmiesten palloiluharjoituksissa korostetaan sosiaalisia ja henkisiä vaikutuksia, mutta palloiluharjoitukset ovat samalla myös tehokkaita fyysisen kunnon kohottajia. Palloiluharjoitukset kehittävät erinomaisesti fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia taitoja, joita sotilaat tarvitsevat taistelukentällä. Näitä ovat ketteryys, nopeus, voima, koordinaatio-kyky, liikkuvuus, tasapaino, havainnointikyky ja päätöksentekokyky.

Useimmat palloilulajit kehittävät taistelukentällä välttämätöntä joukon yhteistoimintakykyä, taktista ajattelua ja kokonaisuusien hahmottamis- ja havainnointikykyä.

Varusmieskoulutukseen soveltuvia muita palloilu ja joukkuelajeja ovat sulkapallo, tennis, squash, pöytätennis, lippupallo, pesäpallo, käsipallo, ultimate, fastscoop, jääpallo, jääkiekko, kaukalopallo, vesipallo ja golf. Näiden pelien ottaminen mukaan varusmieskoulutukseen vaatii paikallista osaamista ja olosuhteita.

3.7.1 Palloilukoulutuksen turvallisuus

Fyysinen ja taidollinen valmius

Palloilulajien kilpailullinen luonne johtaa räjähtäviin ja äkillisiin suorituksiin. Perusteellinen alkuverryttely luo pohjan turvalliselle palloiluharjoitukselle. Alkuverryttely voidaan suorittaa lajinomaisesti harjoituksessa käytettävien pelinvälinein.

Palautuminen

Elimistön palautuminen nopeutuu merkittävästi, kun palloiluharjoituksen jälkeen tehdään huolellinen loppuverryttely. Loppuverryttelyn avulla lihakset palautuvat nopeammin lepopituuteen ja aineenvaihdunnan normalisoiduttua kuona-aineet poistuvat nopeammin kehosta. Tämän jälkeen seuraavan harjoituksen aloittaminen on turvallisempaa. Samalla ennaltaehkäistään rasisusvammojen syntymistä.

Suorituspaikat

Kouluttajien johdolla tehdään ennen jokaista palloiluharjoitusta suorituspaikkojen tarkistus. Pelikentällä ei saa olla ylimääräisiä esineitä, liukastumista aiheuttavaa vettä tai jäätä taikka muita palvelusturvallisuutta heikentäviä tekijöitä. Suorituspaikkojen tulee olla peliin soveltuvia. Kenttien reunamilla olevat kiinteät esteet tai palvelusturvallisuutta vaarantavat tekijät on otettava huomioon jo koulutuksen suunnitteluvaiheessa.

Pelaajien varustus

Koulutettavien varustuksen tulee olla ennalta käsketty ja pelin luonteeseen nähden mahdollisimman sopiva. Omien liikuntavarusteiden ja -välineiden käyttö on sallittavaa, erityisesti jalkineiden osalta edellyttäen, että olosuhteet sen mahdollistavat. Turvallisuutta vaarantavat esineet, kuten korut ja kellot riisutaan pois ennen harjoituksen alkua.

Pelivälineet

Koulutuksessa käytettävien pelivälineiden on oltava hyvässä kunnossa; maalit, korit, verkot, laidat, pallot ja mailat tarkistetaan aina ennen jokaista harjoitusta. Viallisia välineitä ei saa käyttää koulutuksessa. Ehjät ja laadukkaat pelivälineet lisäävät harjoituksen mielekkyyttä sekä palvelusturvallisuutta.

Huomio!

Tämän ohjeen harjoitus-esimerkit eivät sisällä aikalaskelmia, vaan kouluttaja päättää niistä itse paikallisten olosuhteiden ja koulutettavien taitotason perusteella.

Harjoituksen johtaminen

Harjoituksen johtamisesta ja sääntöjen valvonnasta vastaa kouluttaja. Asiantuntevia varusmiehiä ja varusmiesjohtajia käytetään pelin johtamisessa sekä tuomaritehtävissä. Palloilukoulutuksessa voidaan käyttää apuna myös paikallisten seurojen asiantuntijoita.

Huomio!

Kun palloilukoulutuksen tavoitetasot kunkin aiheen osalta on saavutettu, voidaan opetuksessa siirtyä vaativimpiin harjoituksiin.

Palloilukoulutuksen tuntirakenne

Palloiluharjoituksen kesto on minimissään 1,5 tuntia.

Palloiluharjoituksen tuntirakenne on seuraava:

1. Alkuverryttely (vähintään 10 minuuttia)
"Verryttelyllä valmistat elimistön harjoitukseen"
2. Edellisen harjoituksen kertaus (10 minuuttia)
"Kertaus on opintojen äiti"
3. Perustaitoharjoittelu (20–30 minuuttia)
"Taidon opetus on harjoituksen tärkein osa"
4. Pelitaitoharjoittelu (30–45 minuuttia)
"Sovella taidot peliin – vastustaja mukana"
5. Loppuverryttely (vähintään 10 minuuttia)
"Loppuverryttelyllä käynnistät elimistön palautumisen"

3.7.2 Lentopallo ja beach volley

Lentopallossa pallon käsittely tapahtuu lyömällä eikä pelaaja näin ollen pysty ottamaan palloa haltuun tai vangitsemaan sitä. Pelaaja saa koskettaa palloa kerran ja joukkueelle kosketusten määrä on rajattu kolmeen (3). Tämä korostaa pallonkäsittelytaidon

varmuutta ja tekee pelistä aloittelijoille haasteellisen. Aloittelijoille on kehitetty helpotettuja pelimuotoja taitojen opettelemiseksi. Jokainen pelaaja pääsee paikanvaihdosta johtuen pelaamaan kaikilla paikoilla ja eri tehtävissä. Kun pelaaja etukentän iskulyönnissä tarvitsee ponnistusvoimaa, niin takakentällä pelaavalta vaaditaan nopeutta ja ketteryyttä puolustuspelaamisessa. Jokaiselle pelaajatyypille on lentopallossa pelipaikka. Sotilaille puolustussuorituksat ja iskulyönnit ovat helposti muunneltavissa taistelukentän erilaisiksi toiminnoiksi.

Lentopallo sopii kuntoliikuntamuotona lähes kaikille ja kaiken ikäisille. Lentopalloa voi pelata niin sisällä kuin ulkonakin. Lajin säännöt ovat yksinkertaiset. Joukkuepelinä lentopallo mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden pelaajien kanssa. Lentopallolun ja beach volleyn tavoitteena on kehittää koulutettavien kehonhallintaa, koordinaatiokykyä ja joukkuepelaamista.

Joukkue asettaa kentälle kuusi pelaajaa, joista kolme pelaaja etukentälle ja kolme pelaajaa takakentälle. Pelaajat siirtyvät seuraavalle pelipaikalle myötöpäivään aina, kun oma joukkue saa syöttövuoron. Näin jokainen pelaaja on vuorollaan kolme paikkaa edessä ja kolme paikkaa takana. Heti kun syöttö lähtee, etukenttäpelaajat saavat vaihtaa keskenään paikkaa, samoin takakenttäpelaajat. Takakenttäpelaaja ei saa lyödä etukenttältä palloa vastustajan puolelle, paitsi jos pallo on verkkonauhan alapuolella tai jos hän ponnistaa hyökkäysrajan (kolmen metrin viivan) takaa.

Lentopallon perussäännöt opetetaan ensimmäisen lentopalloharjoituksen yhteydessä. Aloittelevilla pelaajilla sääntöjen muutokset, helpotukset ja erilaiset pelimuodot mahdollistavat onnistumisia. Liian tiukka linja tuomioissa, esimerkiksi kosketusten puhtauden osalta vie pelistä ilon. Palloa saa pelata kaikilla ruumiinosilla, myös jaloilla ja päällä. Aloitusyöttö tulee kuitenkin suorittaa kädellä tai käsivarrella. Jokaisesta aloitusyötöstä seuraa piste pallon voittaneelle joukkueelle. Erävoittoon tarvitaan 25 pistettä ja kahden pisteen ero vastustajaan. Voittoon tarvittavaa pistemäärää kannattaa vaihdella ajan puitteissa. Tarkemmat säännöt löydät Suomen lentopalloliiton internet-sivulta.

Huomio!

Lentopallon lajisuorituksat

1. ALOITUSSYÖTTÖ
2. VASTAAN OTTO
3. PASSI
4. HYÖKKÄYS
5. TORJUNTA
6. VARMISTUS
7. KENTTÄPUOLUSTUS

Koulutuksen alussa voidaan kosketusten puhtauden lisäksi tinkiä vaikkapa verkon korkeudesta, jolloin lentopalloilun suola, iskulyönti, mahdollistuu helpommin.

Kentän kokoa muuttamalla ja pelaajien määrää (normaalisti kuusi pelaajaa kummallakin puolella) vähentämällä saadaan jokainen pelaaja oman taitotasonsa mukaisiin ryhmiin ja motivaatio fyysisen harjoitteluun säilyy.

Beach volley eroaa lentopallosta vain hieman ja on näin erinomainen pelimuoto myös lentopallon harjoitteluun. Suurimpina eroina ovat kentän pienempi koko, kentän alusta, pelaajien lukumäärä kentällä ja kosketussäännöt. Tarkemmat säännöt ovat Suomen lentopalloliiton nettisivuilla. Aloittelijoille on kehitetty helpotettuja pelimuotoja taitojen opettelemiseksi.

Beach volley sopii kuntoliikuntamuotona kaikille ja kaiken ikäisille. Joukkuepelinä beach volley on erinomainen ja mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden pelaajien kanssa. Virallisesti beach volleyta pelataan 2 vastaan 2 -pelinä, mutta lajia voi pelata myös harrastusmielessä 3 vs. 3, 4 vs. 4, 5 vs. 5 ja jopa 6 vs. 6. Viidellä ja kuudella pelaajalla myös jujun salliminen on hyväksyttävää. Beach volleyhin soveltuvat myös kaikehenlaiset jono- ja vaihtopelit, jolloin pelaajien pelaajien lukumäärää saadaan lisättyä.

Perustekniikat

Perustekniikoista käsitellään tässä käsikirjassa sormilyönti, hihalyönti, iskulyönti ja aloitus. Näillä perustekniikoilla pystytään pelaamaan hyvin lentopalloa ja sen sovelluksia. Sormilyönti ja hihalyönti ovat pelin sujuvuuden kannalta tärkeimmät lajisuoritukset. Torjunnan ja puolustuksen erityistekniikat löytyvät muun muassa Suomen lentopalloliiton tekniikkaoppaasta.

Lähes kaikki lentopallon lajisuoritukset alkavat valmiusasennosta. Valmiusasennosta on helppo siirtyä suorittamaan lentopallon eri tekniikoita ja valmius liikkumiseen mihin suuntaan tahansa on mahdollista ja vaivatonta.

Sormilyönti

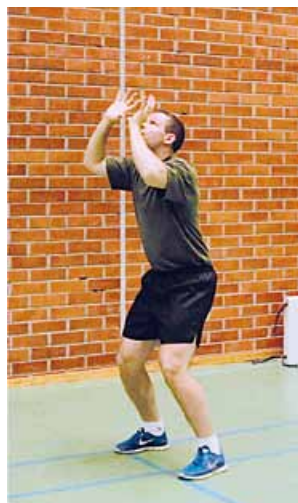
Sormilyönti on lentopallon tarkin suoritus. Sormilyönnin perustekniikkaan sisältyvät muun muassa seuraavat yksityiskohdat:

- sijoittuminen pallon alle
- lyönti palloon jalkojen, vartalon ja käsien samanaikaisella ojentamisella
- kyynärvarret ovat kosketushetkellä hieman olkapäiden yläpuolella
- sormet ovat levitettynä ja niissä on luonnollinen jännitys
- kosketus palloon otsan ylä-etuosalla.
- lyönnin jälkeen vartalon, jalkojen ja käsien ojennus.

Sormilyönnin harjoittelussa on suorituksen kehittämisjärjestys seuraava:

1. Valmiusasennon ja liikkumisen harjoittelu
2. Kahden käden alakautta heittäminen ja pomputtelu
3. Käsien ja sormien asento
4. Sormilyöntiheittely – sormilyöntikoppi
5. Kokonaissuorituksen rytmi
6. Sormilyönti omasta heitosta ja pallottelu parin kanssa.

Sormilyönti



Hihalyönti

Hihalyönnin perustekniikka sisältää muun muassa seuraavat yksityiskohdat:

- Kädet asetetaan suoriksi ojennettuina kuvan osoittamalla tavalla
- Pallon kosketuskohta on hiukan ranteiden yläpuolella
- Katseella seurataan palloa lähes kosketushetkeen saakka
- Rintamasuunta käännetään lyöntisuuntaan; lyönti suoritetaan vartalon etupuolella
- Kokonaissuoritus aloitetaan jalkojen ja vartalon suoristamisella etuviistoon
- Suorituksen lopuksi käsien liike saattaa pallon oikeaan suuntaan.

Hihalyönnin kehittämisjärjestys on seuraava:

1. Valmiusasento ja liikkuminen.
2. Kahden käden alakautta heittäminen.
3. Käsivarsien ja käsien asento.
4. Hihalyöntikoppi.
5. Kokonaissuorituksen rytmi.
6. Hihalyönti heitosta ja parin kanssa.



Hyökkäys

Iskulyönnin perustekniikka sisältää seuraavia yksityiskohtia:

- **Vauhtiin** tarvitaan 2–3 askelta. Oikeakätisellä askeleet menevät oikea–vasen, oikea–vasen. Viimeinen askelpari on muita pidempi ja matalampi. Sillä muutetaan eteenpäin menevää liikettä ylöspäin.
- **Ponnistus** tapahtuu lähes tasajalkaa.
- Oikealla rytmillä on suorituksessa suuri merkitys.
- Ponnistus tapahtuu kantapäiltä päkiöille rullaten. (Beach volleyssa enemmän reisillä ja tasajalkaa.)
- Käsien samanaikaisella eteen–ylös suuntautuvalla heilautuksella tehostetaan ponnistusta.
- Hyökkäys joko kahden käden sormilyönnillä, yhdenkäden ”jujulla”, iskulyönnillä sekä beachissä sormenpäillä/sormien toisilla nivelillä.
- **Perusisku:** ponnistuksen jälkeen viedään lyövä käsi pään taakse, kyynärpää ylhäällä.
- Vartalo taipuu hieman taaksepäin ja kiertyy iskukäden puolelle.
- Isku alkaa vartalon kiertymisellä ja samalla tempaistaan käsi takaa kyynärpää edellä eteen.
- Vartalo taittuu terävästi löynnin suuntaan.
- Käsi osuu palloon silmien etu-yläpuolella.
- Avokämmen kiertyy pallon päälle aiheuttaen yläkierteen.
- Lopuksi pelaaja putoaa alustalle tasajalkaa.

Iskulyönnin kehittämisjärjestys on seuraava:

- Vauhdin ja ponnistuksen harjoittelu.
- Käden liikerata ilman ponnistusta.
- Kokonaissuoritus paikallaan olevaan palloon.
- Iskulyönti liikkuvaan palloon.

Aloitus (syöttö)

Aloitus voidaan suorittaa ala- tai yläaloituksena. Ala-aloitus on helpompi ja varmemmin hallittavissa, joten varusmiesten lentopalloharjoituksissa käytetään pääsääntöisesti ala-aloitusta. Pelin voi aloittaa myös vaikkapa sormilyönnillä tai heittämällä. Ala-aloituksen etuna on myös pallon lentorata ja lentoaika, jotka antavat mahdollisuuden parempaan vastaanottotekniikkaan. Yläaloitus voidaan suorittaa joko yläkierteisenä tai leijana. Yleisin syöttötapa on jalat maassa tapahtuva leijasyöttö. Molemmat syöttötavat voidaan suorittaa myös hypyllä.

Ala-aloituksen perustekniikka

Ala-aloituksen perustekniikka sisältää seuraavia yksityiskohtia:

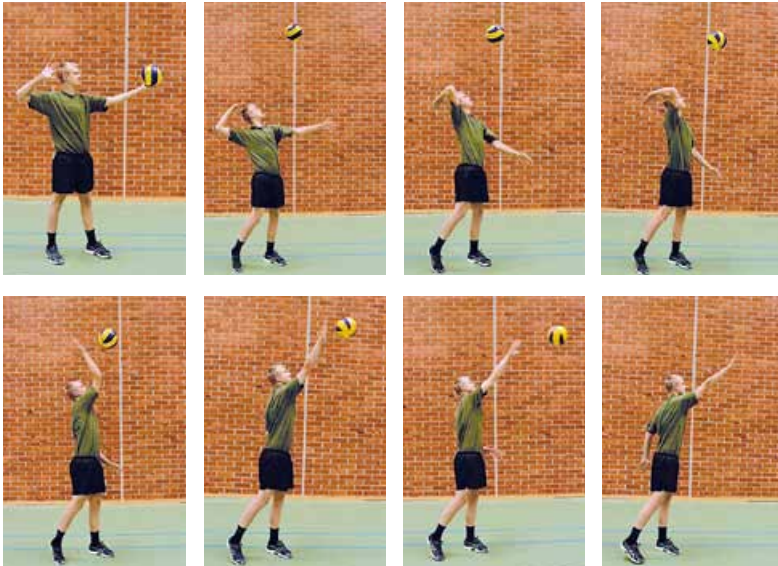
- Rintamasuunta on syöttösuuntaan
- Palloa pitelevä käsi on suorana vartalon edessä
- Lyöntikäsi heilautetaan kyynärpää suorana hartioiden tasalla eteen
- Kosketus palloon tehdään avokämmenellä tai nyrkillä
- Pallo irrotetaan pitelevästä kädestä ennen kosketusta
- Löynnin jälkeen pelaaja astuu askeleen eteenpäin saattamaan suoritustaan.

Yläaloituksen perustekniikka

Yläaloituksen perustekniikka sisältää seuraavia yksityiskohtia:

- Rintamasuunta on syöttösuuntaan.
- Pallo heitetään pään yläpuolelle, hiukan lyöntipistettä ylemmäs.
- Vartaloa taivutetaan ja lyöntikäsi vedetään taakse.
- Käsi tuodaan kyynärpää edellä eteen, jolloin vartalo kääntyy terävästi lyönnin suuntaan.
- Kosketus palloon tapahtuu avokämmenellä mahdollisimman korkealla pään etu-yläpuolella.
- Yläaloituksesta saadaan leija-aloitus, kun loppuvaiheessa käsi pysäytetään terävästipalloon osumisen jälkeen. Osumakohta palloon on pallon ja kämmenen keskellä.
- Yläkierre saadaan palloon haluttaessa voimakkaalla ja terävällä ranneliikkeellä.

Lentopallon pelaaminen on sovelletuin säännöin mahdollista jo pelkillä sormi- ja hihalyönneillä. Sovelluksiin kuuluu mm. helpotettu aloitus, kopin ottaminen ja siitä pelin jatkaminen, useampi kosketus joukkuetta kohti, hitaampi ja pehmeämpi peliväline. Alkuun pienpelit ovat liikkumisen kannalta parhaita. Näitä ovat mm. kaksi vastaan, kolme kolmea vastaan ja neljä neljää vastaan. Tällä varmistetaan kaikille pelaajille mahdollisuus osallistua peliin. Kun pienpelejä rajoitetaan pelattavaksi vaihtokapa pelkin sormilyönnein tai hihalyönnein, kehittyä kulloinenkin tekniikka pelinomaisesti.



Harjoitusesimerkkejä

Seuraavassa esitellään muutamia harjoitusesimerkkejä, joita soveltamalla voidaan opettaa lentopallon perustekniikat ja pelisäännöt. Koulutuksessa on tärkeää, että vähiläkin välineillä saada oppilaat nopeasti liikkeelle ja käsittelemään lentopalloa. Perustekniikoita kuten sormi- tai hihalyöntiä voidaan harjoitella alkulämmittelyssä ja erilaisissa pienpeleissä. Tulisi pyrkiä pelaamaan mahdollisimman pian opetteluun jälkeen. Kaikki alla esitetyt harjoitukset soveltuvat sekä sisä- että ulkopeleihin ja sovellettuna myös beach volleyhin.

Lentopalloharjoitus 1. Perustekniikan opettaminen

A. Alkuverryttely

- niveljumppa
- pallon heittäminen ja kopin ottaminen alakautta paikalla ja liikkeessä
- pareittain pallon pitämistä ilmassa (tekniikka vapaa)
- perhonen (perhosen opettelu)

B. Perustekniikan esittely ja mallisuoritus

- Kouluttaja näyttää mallisuorituksen sormi- ja hihalyönnistä sivulta ja edestä.
- Löyntiä parilta toiselle kehitysjärjestelyn mukaisesti.

C. Pienpeli aiemmin opeteltua tekniikkaa käyttäen

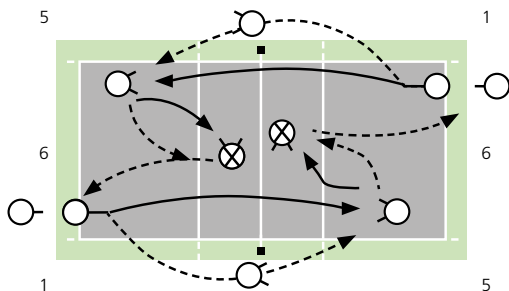
- 2 vastaan 2, 3 vastaan 3, 4 vastaan 4 -pelejä (beach volleyn säännöillä).
- Pitkä salin halkaiseva narukin on riittävä ”verkko”.
- Sormilyöntipeli / hihalyöntipeli / pienellä kentällä jonopeli.

D. Koko kentän peli

- vastaanottoryhmytyksen opettaminen
- helpotettu peli (1 koppi)
- käytetään jo opittuja tekniikoita

E. Loppuverryttely

- jonopallottelu sormi- ja hihalyönnillä
- venyttely



PERHONEN

- pallon lentorata
- - - - -> pelaajan liikkuminen

- 1 paikalla olevat pelaajat heittävät/ syöttävät pallon toiselle puolelle 5 paikalle ja lähtevät pallon perässä toiselle puolelle.
- 5 paikan pelaaja nostaa pallon ”passarille” keskelle ja menee pallon perässä seuraavaksi passariksi.
- Passari ottaa pallon kopiksi ja juoksee pallon kanssa 1 paikalle.

Lentopalloharjoitus 2. Perustekniikan opettaminen hyökkäys

A. Alkuverryttely

- niveljumppa
- pareittain sormilyönti ja hihalyönti, pallon pitäminen ilmassa
- perhonen (tekniikoiden hyväksikäyttö)

B. Nopeus / voimaharjoitus

- hyppy
- kuperkeikat
- vetoliikkeet (köysi/vetotanko)

C. Perustekniikan esittely ja mallisuoritus

- Osaava varusmies tai kouluttaja näyttää mallisuorituksen sivulta ja edestä.
- Iskulyöntiä parilta toiselle.
- Iskulyöntirullaus verkolla molemmilta puolilta, passarin rooli tärkeä.
Passista lyöntiä voidaan myös helpottaa heittämällä tai passaamalla palloa pystysuoraan 3-paikalta suoritettun passin sijaan.

D. Pienpeli aiemmin opeteltua tekniikkaa käyttäen

- 3 vastaan 3, 4 vastaan 4 -pelejä 3 metrin takaa (lyönti lähdeävä 2–3 m verkolta)
- pitkä salin halkaiseva narukin on riittävä ”verkko”
- 3 metrin takaa (jonopeli-periaate, lyönyt pelaaja vaihtoon)
- kisailut (pallon pitäminen ilmassa tietyllä tekniikalla/tietyllä alueella)

E. Koko kentän peli

- puolustus- tai vastaanottoryhmyksen opettaminen
- helpotettu peli (1 koppi)
- käytetään jo opittuja tekniikoita
- paratiisipeli (voittaja jatkaa ja haastajat sisään hävinneen tilalle)

F. Loppuverryttely

- jonopallottelu verkon yli 2 ryhmässä (pallon pitäminen ilmassa kisa)
- venyttely

Lentopalloharjoitus 3. Perustekniikan opettaminen puolustus

A. Alkuverryttely

- niveljumppa
- pareittain sormilyönti, hihalyönti ja iskulyönti
- perhonen (tekniikoiden hyväksikäyttö)

B. Reaktionopeus

- Lähtöjä, käännöksiä ja lattialla tapahtuvia suorituksia erilaisilla ärsykkeillä (näkö, kuulo, tunto).

C. Perustekniikan esittely ja mallisuoritus

- Osaava oppilas tai kouluttaja näyttää mallisuorituksen sivulta ja edestä.
- Puolustus, pareittain puolustuksia, syöksyjä ja pallon pelastamista.

D. Pienpeli aiemmin opeteltua tekniikkaa käyttäen

- 3 vastaan 3, 4 vastaan 4 -pelejä.
- Pitkä salin halkaiseva narukin on riittävä ”verkko”.
- Kisailut (pallon pitäminen ilmassa tietyllä tekniikalla / tietyllä alueella).

E. Koko kentän peli

- Jatkopallopelaaminen
- Kouluttaja / ohjaaja heittää pallon peliin aina edellisen ”kuoltua”
- Käytetään jo opittuja tekniikoita
- Pelataan 5 voittopisteestä ja vaihto

F. Loppuverryttely

- venyttely

Lentopalloharjoitus 4. Sovellettu harjoitus

Harjoitus pidetään, kun lentopallon perustekniikat on opittu.

A. Alkuverryttely

- perustekniikoilla erilaisia tehtäviä pareittain / pienryhmässä
- lajinomaista liikkumista kentällä pelipaikoilla
- hyppyjä ja pyrähdyksiä
- pallo mukana koko ajan jollakin tavalla

B. Ryhmäharjoittelu

- Pelaajat 3–4 ryhmissä (30 henkilöä = 10 palloa)
- Käytetään perustekniikoita käyttötarkoituksen mukaisesti
- Mikä ryhmä pitää palloa kauimmin ilmassa
- Jonopallottelut

C. Peliharjoittelu

- Syötöllä lähdetään liikkeelle, pelataan jatkopalloilla = muuten tavallista peliä, mutta kouluttaja heittää pallon kuoltua uuden pallon helpotettuna ”hävinneelle” puolelle. Jos pisteet ovat tasan 1–1, pelataan vielä 1 pallo. 2 voitettulla saa yhden ISON pisteen. Pelataan 5 isosta pisteestä, jonka jälkeen vaihdetaan joukkueita.
- Etuna on pallon jatkuminen pelinomaisesti.

D. Loppuverryttely

- Harjoitusten jälkeen tarvitaan riittävä aika loppuverryttelyyn ja venyttelyyn. Harjoittelu ja pelaaminen kuormittavat eniten jalkoja ja hartia-seutua, joten niiden huoltaminen on tärkeintä. Yksittäisiä eri tekniikoita kehittäviä harjoitteita ja harjoitusmalleja löydät muun muassa Suomen lentopalloliiton Nuorten valmennusopas I:stä ja II:sta sekä tekniikkaoppaasta.

3.7.3 Koripallo ja katukoris

Koripallo kehittää monipuolisesti varusmiesten lihaskoordinaatiota ja fyysistä suorituskykyä. Se on haasteellinen taktinen joukkuepelimuoto, joka kehittää myös joukon yhteishenkeä ja tiimityöskentelytaitoja. Pelaajalta koripallo vaatii hyvää fyysistä suorituskykyä ja monipuolisia liikunnallisia taitoja sekä hyvää motivaatiota. Koripallo on laji, joka innostaa varusmiehiä liikkumaan myös reissuissa. Koripalloa voidaan pelata myös helpotetuin säännöin yhden korin koulukoripallona ja katukoripallona. Katukoripallo on lisännyt viime vuosina merkittävästi koripallon suosiota nuorison keskuudessa.

Yhden korin 3 vastaan 3 -pelin säännöillä pelataan koripalloa, jossa jokaisella koulutettavalla on mahdollisuus päästä mukaan pelaamaan. Yhden korin koripallo mahdollistaa myös suurten varusmiesosastojen harjoittelun etenkin, jos käytettävässä pallosalissa on sivukorit. Esimerkiksi jos pallosalissa on kuusi koria, pystyy siellä pelaamaan yhtä aikaa koripalloa yhteensä 36 varusmiestä. Katukoripalloa voidaan pelata myös kesäisin varuskuntien ulkokoreihin.

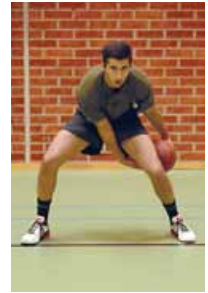
Tämän ohjeen esimerkkiharjoituksia tulee soveltaa käytettävissä olevan ajan, kentän ja pelaajien taitotasojen mukaan. Mikäli varusmiehissä on lajin ammattitaitajia, heitä tulee käyttää mukana koulutuksessa apuvalmentajan tehtävissä, esimerkiksi mallisuoritusten näytöissä ja uusien asioiden opetuksessa.

Yleisharjoitteita



Perusasento (kolmoisuhka) ilman palloa ja pallolla





Pallon pyörittys vartalon ympäri – pallon asennon siirto eri korkeuksille kehoa

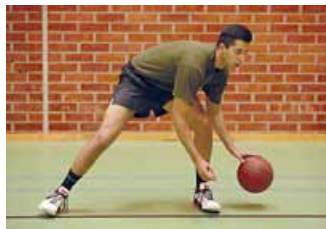
Pallo jalkojen välistä eteen – taakse



Pallon heitto pään yli edestä taakse ja takaa eteen



Palloa pomputtaen / pyörittelyä jalkojen ympäri (kasi)



Kuljettaen pallon pompotus selän takaa, kuljettaen pallon pompotus jalkojen välistä

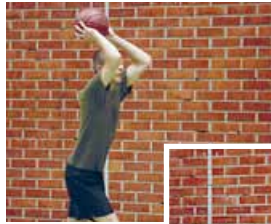
Syöttö



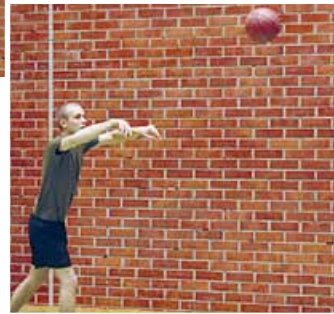
Rannesyöttö suoraan ja lattian kautta



Yhden käden työntösyöttö



Pään yli -syöttö



Pesissyöttö – pareittain syöttöharjoittelua. Syötä ja liiku (jonoissa oman syötön perään seuraavan jonon viimeiseksi)

Heitto



Paikaltaan heitto
(läheltä – kaukaa)

Kuljetus



Korkea kuljetus – nopea kuljetus
Matala kuljetus – hidas kuljetus



Lay up -heitto (kuljetuksesta, syötöstä)



Pienpelit



Takaovi

Koripalloharjoitus 1. Koripallopelin esittely

Pelin säännöt ja tutustuminen peliin

Peliympäristöön tutustuminen:

- päätyraja
- siirtyminen takakentältä etukentälle
- puoliraja (palautussääntö)
- hyökkäysaika (25 sekuntia)
- sivuraja
- 3 pisteen raja
- vapaaheittoviiva
- 3 sekunnin alue
- pallon hallussapito.

Liikkuminen ilman palloa:

- perusasento (kolmoisuhka), mahdollistaa heiton, syötön, kuljetuksen
- pysähtyminen, 1-tahti, 2-tahti
- kääntyminen, tukijalan valinta, editse, taitse.

Pallon käsittelyä ja kuljetteluä:

- palloon tutustuminen, pyörikyisiä
- paikallaan pomputus
- matala kuljetus
- korkea kuljetus.

Paikalta heitto + lay up:

- pareittain paikaltaan heittoja eri etäisyyksiltä
- lay up (korilleajo), omasta kuljetuksesta.

Syötä ja liiku:

- rannesyöttö, suoraan ja maan kautta
- syötä ja liiku, ympyrä pyörii
- takaovi, korille leikkaus ja syöttö.

Peliä:

- yhteen koriin 3 vastaan 3, koulukoripallon säännöin, pelaajavartiointi
- selvitä ennen peliä katukoripallon säännöt (s. 132).

Loppuverryttely:

- opetetaan jalkojen venyttelyliikkeitä.

Huomio!

Käytä kaikkia koreja.

Käytä kaikkia palloja.

Näytä mallisuoritus.

Teetä paljon.

Tavoitteena on kar-
toittaa opettävien
taidot myöhempiä
harjoituksia varten.

Koripalloharjoitus 2. Korin heiton opetus**Alkuverryttely:**

- juoksua, käsien pyörittelyä, hyppelyjä
- siksak-juoksua, sivuttain juoksua, vuoroin oikea jalka johtaa, vuoroin vasen
- pareittain kenttää ympäri syötellen rannesyötöllä sekä suoraan, että maan kautta
- matalaa ja korkeaa kuljetusta salia ympäri.

Heittotekniikka:

- näytetään paikalta heitto (set up -heitto)
- tekniikan ydinkohdat:
 1. Perusvalmiusasento
 2. Selkä suorana, polvista jousto
 3. Heittävä käsi pallon takana, toinen käsi tukee sivulta
 4. Kynärpää kohti koria (heittävä käsi)
 5. Pallo liikkeelle kynärpään ja ranteen ojennuksella – pallon alakierre
- näytetään myös hppyheitto.

Heittotekniikan harjoittelu:

- pareittain / kolmen ryhmässä: yksi palauttaa, muut suorittavat heittoa
- palauttaja syöttää rannesyötöllä heittäjälle ja siirtyy heittämään, heittäjä käyttää tukijalkaa ja heittää välittömästi ja siirtyy palauttajaksi
- heittoharjoittelua eri paikoista, lopuksi korin alta hppyheittoa.

Peliharjoitus:

- tehdään 3–5 hengen joukkueita ja pelataan 3 vastaan 3 -peliä.

Pelin (10 min) jälkeen vaihdetaan vastustajia. Pelin aikana voidaan kerrata katukoripallon sääntöjä.

Loppukisa:

Edellisillä joukkueilla heittokilpailu vapaheittoviivan kulmista. Heitto vuorotellen, heittäjä hakee oman heittonsa. Ensiksi 10 koria saanut joukkue on voittanut. Korit on laskettava kuuluvasti ääneen.

Loppuverryttely:

Venyttelyä ringissä, jossa annetaan samalla palaute harjoituksesta.

Koripalloharjoitus 3. Lay up -heitto ja eri syötöt

Alkuverryttely:

Pallon kanssa juoksua salin ympäri, kädenvaihtoa, jalkojenvälistä pompotus, takaperin matalaa kuljetusta, sivuttain kuljetusta, koriin heitto joka korilla.

Suunnanvaihto ja kädenvaihto kuljetuksen aikana, edetään siksakkia salin päästä päähän. Pyrkimyksenä on pitää pallo hallussa ja suunnata katse eteenpäin.

Syötön harjoittelu:

- Näytetään rannesyöttö.
Rannesyötön ydinkohdat:
 1. Valmiusasento
 2. Pallo rinnan korkeudella peukatot pallon takana
 3. Nopea näpäys kyynärpäillä, ranteilla ja sormilla sekä paino eteen
 4. Saatto loppuun, peukalokosketus viimeisenä, ranteet rentoina
- Rannesyötön harjoittelua pareittain, lisätään maan kautta syöttö ”syötä ja liiku -harjoittelu” pienryhmissä ympyrässä, syöttö viereiselle pelaajalle ja leikkaus pallon perään. Muista tukijalan käyttö (editse tai taitse -käännös).
- Suurennetaan ympyrää, otetaan 3 pompun kuljetus, pysähdys ja syöttö.
Muista päästää pallo maahan ennen kuin tukijalka irtoaa.
- Mainitaan myös eri syöttötavat:
 - yhden käden työntösyöttö
 - päänylisyöttö
 - pesäpallosyöttö.

Lay up -harjoittelu:

- Näytetään lay up omasta kuljetuksesta
Tekniikan ydinkohdat:
 1. Kuljetuksesta (syötöstä) pallo otetaan käteen ensimmäisen askeleen aikana (vasen jalka ponnistaa), tämä askel on pitkä ja matala.
 2. Toinen askel (oikea jalka ponnistaa) on matala, lyhyehkö askel, joka valmistee seuraavan vasemman jalan suoraan ylöspäin suuntautuvan ponnistuksen.
 3. Ponnistus heittoon heittävän käden vastaisella jalalla.

4. Askelten aikana pallo viedään vartalon edestä pään yläpuolelle, ote pallosta molemmin käsin ponnistuksen lakipisteeseen saakka.

5. Heitto yleensä levyn kautta koriin.

- Harjoitellaan pienryhmittäin jonossa oikealta puolelta kahdella pallolla. Korille ajanut jää odottamaan seuraavaa palloa, jonka hän syöttää jonossa toisena olevalle ja siirtyy syötön jälkeen itse jonon viimeiseksi
- Lay up ojennetusta pallosta.
- Näytetään lay up -syötöstä. Jonot molemmilla puolilla, syöttö oikeasta jonosta vasemman jonon ensimmäiselle, josta syöttö vauhdissa olevalle lay upin tekijälle. Syöttäjä palauttaa pallon vasempaan jonoon ja siirtyy itse jonon viimeiseksi.

Peliharjoitus:

- Pelataan 3 vastaan 3 -pelejä. Ajan salliessa vaihdetaan vastustajia.

Loppukisailu:

- Samoilla joukkueilla lay up -viestikilpailu kentän päästä päähän (molempiin päihin on tehtävä kori). Suorituksia tasamäärät.

Loppuverryttely:

- Venyttelyä keskiympyrässä ja palaute harjoituksesta.

Koripalloharjoitus 4. Kenttätasapaino ja vapaan paikan hakeminen, liikkumisharjoitus

Alkuverryttely:

- heittoa pareittain (5 heittoa ja vaihto)
- lay up kahdesta jonosta (jonon hännille keskiviivan kautta)
- kahdesta jonosta sama, mutta hyppyheitto korin alta.

Puolustaminen:

- Opetetaan pelaajavartiointi
 1. Pallollista pelaajaa vartioidaan läheltä vartioitavan ja korin välissä.
 2. Pallottoman pelaajan vartiointi A. vartioitavan ja korin välissä B. pallon tason ja korin välisellä alueella (hieman palloa kohti siirtyen).

Kenttätasapaino:

- Pyritään pitämään kentällä jatkuva tasapaino (kolmio) liikkumalla ja paikkoja vaihtamalla.
- Opetetaan 3 vastaan 3 -pelissä pelaajien sijoittuminen pelaajavartiointinissa, pelataan pienpelejä siten, että hyökkääjät syöttelevät palloa ja puolustajat liikkuvat. Vaihdetaan välillä hyökkääjiä.
- Harjoitellaan itsensä vapaaksi pelaamista. Palloton hyökkääjä "vie" puolustajansa korja kohti pari metriä ja palaa nopeasti takaisin, jolloin pelaaja vapautuu hetkeksi vartijasta, nopea syöttö vapaalle pelaajalle.

Peliharjoitus:

- Pelataan 3 vastaan 3 -peliä pelaajavartioidulla.

Loppukilpailu:

- Edellisillä joukkueilla vapaaheittokilpailu. Ensin 10 koria saanut joukkue voittaa.

Loppuvenyttely:

- Jokainen joukkue johtaa 2 päälihasryhmien venytysliikettä.

Katukoripallo 3 vastaan 3 -peli**Yleiset säännöt****I Peli**

Katukoripallossa pelaa kaksi joukkuetta yhteen koriin. Tällöin kummallakin joukkueella on kolme pelaajaa kerrallaan kentällä. Pelissä noudatetaan koripallon virallisia sääntöjä tässä mainituin poikkeuksin.

II Pelikenttä

Pelikentän koko on puolet normaalista koripallokentästä. Pääty- ja sivurajat merkitään olosuhteisiin parhaiten soveltuvalta tavalla. Kenttään tulee merkitä myös aloituspiste tai -viiva, vapaaheittoviiva sekä haluttaessa myös kolmen pisteen heittoviiva. Aloitusviiva sijaitsee vähintään 6 metrin päässä korin keskispisteestä.

III Toimitsijat

Pelissä ei ole erotuomaria vaan tarvittaessa ns. valvoja, joka myös laskee pisteet. Pelaajat tuomitsevat itse ottelun, jolloin hyökkääjä tuomitsee puolustajan virheet ja rikkomukset ja puolustaja vastaavasti hyökkääjän. Tuomiot ovat lopullisia, eikä niistä voi valittaa. Pelaajien omista tuomioista ei seuraa vapaaheittoja, vaan peliä jatketaan aloituspisteestä (kohta VII).

IV Pelaajat

Joukkueessa saa olla enintään viisi pelaajaa, joista kentällä saa olla yhtä aikaa korkeintaan kolme pelaajaa.

V Pelin pituus

Ellei pelin järjestäjä toisin päättää, ei ottelun kestolle ole asetettu määräaikaa, vaan se päättyy jommankumman joukkueen saavutettua määrätyn pistemäärän (kohta VI).

Hyökkäysaika on rajoittamaton.

Molemmilla joukkueilla on oikeus yhteen 30 sekunnin aikalisään.

VI Pelimääräykset

Ottelun voittaa ensin 15 pistettä tehnyt joukkue. Mikäli piste-ero on kuitenkin silloin vain yksi piste, ottelua jatketaan, kunnes kahden pisteen ero syntyy tai jompikumpi joukkue saavuttaa 20 pistettä. Peliäkaa voidaan rajoittaa myös määrittämällä pelille aikaraja, esimerkiksi 10 min.

Peli alkaa aloittavan joukkueen syötöllä aloituspisteestä. Aloittava joukkue arvotaan.

Hyökkäysvuoro vaihtuu jokaisen hyväksytyin pelikorin jälkeen. Peli jatkuu, kun puolustukseen ryhmittynyt joukkue antaa pallon aloituspisteessä olevalle hyökkäävän joukkueen pelaajalle, jonka tulee aloittaa peli syötöllä.

Kun puolustava joukkue onnistuu riistämään pallon itselleen (huom. myös puolustuslevypallo), sen on vietävä pallo kuljettamalla tai syöttämällä aloituspisteeseen ennen uuden hyökkäyksen aloittamista. Peliä voidaan tällöin jatkaa välittömästi käyttämättä palloa välillä puolustajalla. Mikäli palloa ei ole toimitettu tämän säännön edellyttämällä tavalla aloituspisteeseen ja siitä hyökkäyksestä syntyy pelikori, hylätään kori ja aloitus annetaan vastustajalle.

Kiistapallossa aloitus annetaan aina puolustavalle joukkueelle.

Korista saa yhden pisteen, kolmen pisteen viivan takaa tehdystä korista kuitenkin kaksi pistettä.

Pelaajavaihtoja voidaan suorittaa vapaasti kaikkien pelikatkojen aikana.

VII Rikkomukset ja virheet

Kolmen sekunnin sääntö ei ole voimassa.

Virheistä, rikkomuksista ja pallon joutuessa ulos kentältä rikkeen aiheuttaneen joukkueen vastustaja saa aloituksen aloituspisteestä.

Ottelun valvoja voi omasta aloitteestaan puuttua tarvittaessa peliin. Hän voi tuomita epäurheilijamaisen tai teknisen virheen, josta seuraa rikotulle joukkueelle yksi vapaahetko ja sen jälkeen myös aloitus samalle joukkueelle aloituspisteestä.

VIII Muita asioita

Ottelun peliaikaa ja pistemäärää voidaan muuttaa liikuntaharjoituksen keston ja koulutettavien kunnon mukaan. Jos tilanne on määritetyn peliajan jälkeen tasan, voittaa ottelun seuraavaksi korin tehnyt joukkue.

Harjoiteltaessa voidaan käyttää sääntöä, jossa puolustaja ei saa riistää palloa hyökkääjän käsistä, vaan puolustajan tulee estää hyökkääjää heittämästä, syöttämästä tai lähtemästä kuljettamaan aiheuttamatta kontaktia. Pallollisen hyökkääjän on kuitenkin pysyttävä heittämään, syöttämään tai kuljettamaan palloa viiden sekunnin kuluessa. Mikäli hyökkääjä ei pysty toteuttamaan edellä mainittuja asioita viiden sekunnin säännön aikana, on kyseessä rikkomus. Tällöin pallon hallinta siirtyy puolustavalle joukkueelle. Palloriistot hyökkääjän käsistä voidaan hyväksyä myöhemmissä harjoituksissa, kun koulutettavien taitotasot ovat riittävät nopeampaan peliin.

3.7.4 Salibandy

Yleistä

Salibandy on voimakkaasti kasvava joukkuepeli. Lajille ominaisia piirteitä ovat nopeat suunnanmuutokset, jarrutukset sekä kääntymiset. Salibandy vaatii useita sotilaille tärkeitä ominaisuuksia kuten nopeutta, voimaa, ketteryyttä, kestävyyttä sekä nopeuskestävyyttä.

Huomio!

Kiellettyä on mailan nostaminen tai painaminen, mailaan lyöminen, takaperin kuljettaminen, vastustajan jalkojen välistä pelaaminen, vastustajan työntäminen, pallon pelaaminen mailalla polvitason yläpuolella, molemmat polvet maassa pelaaminen, maalivahdin alueelle astuminen (pienempi alue maalin edessä), käsillä ja päällä pelaaminen sekä molemmat jalat ilmassa pallon pelaaminen (hyppääminen). Lisäksi vapaalyönneissä sekä sisäänlyönneissä vastustajien täytyy olla kolmen metrin päässä pallosta.

Tämän ohjeen sisältämät harjoitteet ovat järjestyksessä helpoimmasta haastavimpaan. Harjoitteissa keskitytään lajinomaisiin suorituksiin, joissa korostuvat lajinperustaidot (syöttö, syötön vastaanotto, kuljetus sekä laukaus). Kaikista harjoitteista on tärkeää näyttää esimerkkisuorituksen rauhalliseen tahtiin, jotta jokainen suorittaja tuntee harjoitteen kulun. Suurin osa harjoitteista voidaan tehdä kentän molemmissa päädyissä yhtäaikaaisesti, jolloin toistojen määrä lisääntyy. Harjoitteisiin lisää mielekkyyttä maalivahtien käyttö.

Pelaaminen on mielekkäintä, kun kentällä on viisi kenttäpelaajaa sekä maalivahti. Pelissä käytettävä vaihtojärjestelmä mahdollistaa kohtuullisen rasituksen suurellekin joukolle.

Salibandyharjoitus 1.

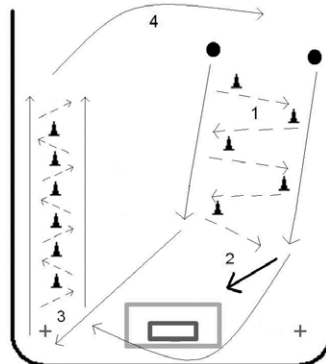
Harjoituksessa keskitytään liikkeestä syöttämiseen sekä suoraan syötöstä laukaamiseen. Harjoituksessa tarvittava välineistö: mailat, pallot, kartiot, peliliivit

Harjoite 1

Harjoite suoritetaan pareittain. Pari lähtee liikkeelle syöttäen pitkiä syöttöjä kartioiden välistä (1). Viimeisen kartion jälkeen pelaajien tulee laukaista pallo maalia kohti suoraan syötöstä mikäli mahdollista (2). Tämän jälkeen pari siirtyy kentän toiselle puolelle ja etenee antaen lyhyitä syöttöjä toisilleen kartioiden välistä (3). Lopuksi pari siirtyy takaisin lähtöpaikalle (4).

Harjoitteeseen voidaan lisätä haastetta rajamalla syötöissä pallokosketukset yhteen.

Harjoite 1



Harjoite 2

Harjoitteessa osasto jaetaan kahtia ja muodostetaan jonot kentän nurkkauksiin. Kaikilla muilla paitsi oikeanpuoleisen jonon ensimmäisellä pelaajalla on pallo. Palloton pelaaja lähtee liikkeelle sekä kiertää kentällä olevan kartion, jonka jälkeen hän juoksee kohti maalia (1) saaden syötön toisen jonon ensimmäiseltä pelaajalta (2). Syötöstä tehdään suora laukaus kohti maalia (3) ja siirrytään toisen kulman jonoon. Syötön antanut pelaaja lähtee välittömästi oman syöttönsä jälkeen liikkeelle sekä kiertää oman kartionsa ympäri (4) saaden syötön vastakkaisesta jonosta (5). Oman suorituksen jälkeen siirrytään aina toisen jonon viimeiseksi.

Harjoitetta voidaan tehdä haastavammaksi lisäämällä tempoa.

Peliosio

Ennen peliosiota on syytä kerrata salibandyyn tärkeimmät säännöt. Kouluttajan tärkein tehtävä on toimia tuomarina ja puuttua suurimpiin rikkeisiin.

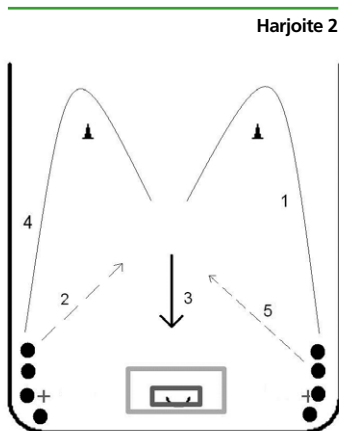
Salibandyharjoitus 2.

Harjoituksessa keskitytään rytminvaihtoon liikkeessä sekä liikkeestä laukaisemiseen. Harjoituksessa tarvittava välineistö: mailat, pallot, kartiot, peliliivit

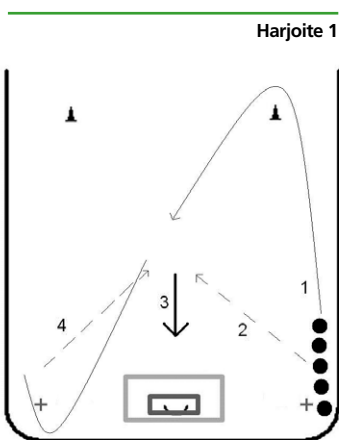
Harjoite 1

Osasto aloittaa harjoitteen kulmasta jono- muodostelmasta. Kaikki käytössä olevat pallot jaetaan kentän molempiin kulmiin. Jonon kaksi ensimmäistä pelaajaa lähtevät liikkeelle ilman palloa ja kiertävät edessään olevan kartion (1). Kaikilla muilla on oltava pallo. Kartion kierrettyään pelaajat kiihdyttävät vauhtiaan. Jonon ensimmäinen pelaaja antaa syötön ensimmäisenä liikkeelle lähteneelle ja toisena oleva toiselle jne. (2). Pelaaja voi laukaista suoraan syötöstä tai ottaa pallon haltuun sekä laukaista liikkeestä (3). Laukauksen jälkeen pelaaja siirtyy toiseen kulmaan ja antaa sieltä syötön vastakkaisen jonon toiseksi viimeiselle pelaajalle sekä toinen pelaaja syöttää vastakkaisen jonon viimeiselle pelaajalle (4). Tämän jälkeen harjoite alkaa uudelleen toisesta kulmuksesta.

Harjoitteeseen tulee vaikeutta tempoa lisäämällä.



Harjoite 2



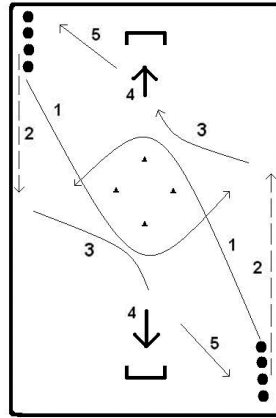
Harjoite 1

Harjoite 2

Osasto jaetaan kahtia kentän vastakkaisiin kulmiin. Kaikilla muilla paitsi jonojen kahdella ensimmäisellä pelaajalla on oltava pallo. Molemmista kulmista pallottomat pelaajat lähtevät liikkeelle ja kiertävät kentän keskellä olevat kartiot (1). Lähtötilanteessa jonon kolmantena ollut pelaaja antaa laitaa pitkin syötön vastakkaisesta jonosta ensimmäisenä liikkeelle lähteneelle pelaajalle (2), jonossa neljäntenä ollut pelaaja antaa syötön vastakkaisesta jonosta toisena lähteneelle. Syötön vastaanottanut pelaaja kiihdyttää (3) ja laukoo kohti maalia (4). Laukauksen jälkeen pelaaja siirtyy saman päädyn jonon viimeiseksi (5).

Kouluttajan on hyvä rytmittää harjoitusta esim. pillillä, jotta molemmista kulmista pelaajat lähtevät liikkeelle samanaikaisesti. Välittömästi, kun jonoista on annettu syötöt, voidaan seuraavat kaksi pelaajaa lähettää liikkeelle.

Harjoite 2



Peliosio

Peliosiossa keskitytään joukkuepelaamiseen. Kouluttaja ohjeistaa pelitavan 2–1–2, jossa keskushyökkääjä pelaa puolustajien ja laitahyökkääjien välissä.

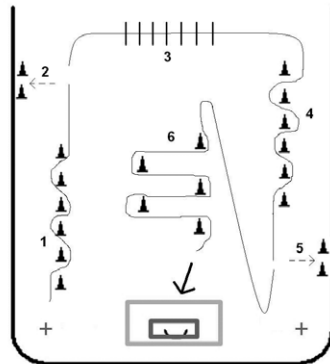
Salibandyharjoitus 3.

Harjoituksessa keskitytään mailankäsittelyyn, pallonhallintaan, seinäsyöttöön sekä laukaukseen. Harjoituksessa tarvittava välineistö: mailat, pallot, kartiot, peliliivit

Harjoite 1

Osastolle rakennetaan neljän pisteen taitorata. Jokaisella suorittajalla tulee olla pallo. Kentän laidoilla olevilla pisteillä suoritetaan pujottelu (1 ja 4), joka päättyy syöttöön laidassa olevien kartioiden väliselle alueelle (2 ja 5). Kentän keskusta asetetaan mailoja/jumppapeppejä, joiden yli pallo nostetaan ja otetaan haltuun (3). Maalin edessä tehdään pujottelu, joka päättyy laukaukseen (6). Pujotteluja voidaan muokata vaihtamalla lähtöpuolta tai kuljettamalla palloa ainoastaan lavan kärkiosalla.

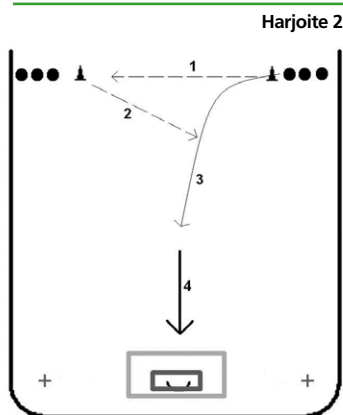
Harjoite 1



Kouluttaja voi tehdä kentälle kaksi samanlaista rataa molemmille kenttäpuoliskoille, jolloin toistomäärät lisääntyvät.

Harjoite 2

Osasto jaetaan kahtia kentän keskustaastaan molemmille reunoille. Jokaisella suorittajalla tulee olla pallo. Jonon ensimmäinen pelaaja antaa pitkän syötön toiseen jonoon ja juoksee syötön perään (1). Syötön vastaanottanut pelaaja antaa seinäsyötön liikkeessä olevan pelaajan juoksulinjalle (2) ja antaa itse pitkän syötön vastakkaiseen jonoon sekä toistaa saman minkä ensimmäinen pelaaja. Seinäsyötön saanut pelaaja ottaa pallon haltuun, kuljettaa (3) sekä laukoo pallon maalia kohti liikkeestä (4). Oman suorituksen jälkeen siirtyään toiseen jonoon.



Peliosio

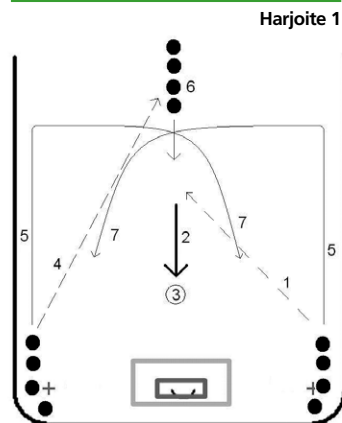
Peliosiossa keskitytään kontrolloituun pallonhallintaan sekä pelinrakenteluun. Niiden avulla kehitetään joukkuepelaamista sekä korostetaan pallottoman pelaajan liikkumista.

Salibandyharjoitus 4.

Harjoituksessa keskitytään 2 vs. 1 ja 3 vs. 2 -hyökkäyksiin. Harjoituksessa tarvittava välineistö: mailat, pallot, kartiot, peliliivit

Harjoite 1

Osasto jaetaan kolmeksi jonoksi, niin että molemmissa kulmissa on jonot sekä yksi jono keskellä kenttää. Pallot sijoitetaan kulmissa olevien jonojen käyttöön. Oikeanpuoleisesta kulmasta annetaan syöttö keskimmäiseen jonoon (1), josta jonon ensimmäinen pelaaja tekee suoran laukauksen (2). Tämän jälkeen laukoja siirtyy puolustajaksi maalin edustalle (3). Vasemman kulman jonon ensimmäinen pelaaja syöttää pallon keskimmäiseen jonoon (4). Tämän jälkeen molempien kulmien jonojen ensimmäiset juoksevat kentän laitaa pitkin kiertäen kentän keskelle sekä juoksemalla ristiin (5). Keskimmäisen jonon syötön vastaanottanut pelaaja antaa syötön hyökkääville pelaajille (6), jotka tekevät ylivoimahyökkäyksen (7). Tämän jälkeen jokainen suorittaja siirtyy myötäpäivään seuraavaan jonoon.

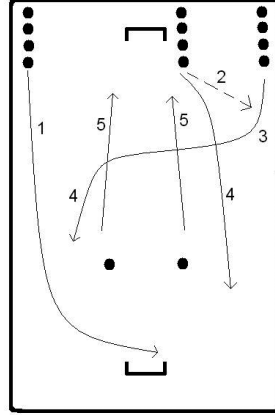


Harjoitusta voi muokata vaihtamalla ensimmäisen syötön puolen (oikeasta kulmasta vasempaan). Ylivoimahyökkäyksessä tulee pyrkiä suoraviivaisiin sekä nopeisiin ratkaisuihin.

Harjoite 2

Osasto jaetaan kolmeen jonoon kentän päättyyn, jonka lisäksi kaksi pelaajaa sijoitetaan puolustajiksi toiseen päähän. Pallot sijaitsevat keskimmäisen jonon luona sekä toisessa päädyssä sijaitsevassa maalissa. Oikean laidan jonon pelaaja juoksee pystyyn puolustajien taakse hakemaan syöttöpaikkaa (1). Keskimmäisen jonon pelaaja antaa pystysyötön vasemman laidan pelaajalle (2), jonka jälkeen he juoksevat ristiin (3) sekä tekevät ylivoimahyökkäyksen (4). Puolustajien tai maalivahtin saadessa pallon tai pallon poistuessa kaukalosta (maalivahti antaa uuden pallon), hyökkäävät puolustajat 2 vs. 1 -hyökkäyksen toiseen päähän (5). Vasemmasta kulmasta hyökkäämään lähteneen pelaajan tehtävä on toimia puolustajana vastahyökkäyksessä. Hyökkäyksissä tulee pyrkiä suoraviivaisiin ratkaisuihin. Kaksi muuta hyökkääjää jäävät oman suorituksensa jälkeen puolustajiksi. Kaikki vastahyökkäykseen osallistuneet pelaajat (3 kpl) siirtyvät jonojen viimeisiksi.

Harjoite 2



Kouluttaja voi rytmittää vastahyökkäyksiin lähtöä pillin vihellyksellä, mikäli 3 vs. 2 -hyökkäyksissä ei tule nopeaa ratkaisua. Tällöin maalivahti antaa uuden pallon vastahyökkäykseen.

Peliosio

Peliosiossa pyritään soveltamaan kaikkia aikaisemmissa harjoituksissa koulutettuja asioita. Kouluttajan tärkein tehtävä on toimia tuomarina.

3.7.5 Jalkapallo

Jalkapallo on lajina erittäin monipuolinen ja lähes kaikki monipuolisuuden edellytykset toteutuvat laadukkaasti toteutetussa jalkapallon harjoittelussa.

- Monipuolisuus jalkapallossa tarkoittaa sitä, että kaikki taitavuuden osatekijät saavat kehittäviä ärsykeitä.
- Ihmisen kaikki elinjärjestelmät kuormittuvat laaja-alaisesti.
- Vuorovaikutus, sosiaaliset ja tiedolliset valmiudet saavat kehittäviä ärsykeitä

Tämän ohjeen esimerkkiharjoituksia on kyettävä soveltamaan käytettävissä olevan ajan ja kentän sekä vallitsevan sään mukaan. Lisäksi harjoituksissa on otettava huomioon koulutettavien kunto- ja taitotasot. Lisää esimerkkiharjoituksia löytyy Suomen Palloliiton internetsivuilta.

Koulutusryhmien muodostaminen

Ennen ensimmäistä pelitaitoharjoitusta on koulutettaville opetettava jalkapallon tärkeimmät säännöt. Sääntöjen tuntemuksella edistetään pelin palvelusturvallisuutta. Pelitaitoharjoitukset toteutetaan pienryhmäkoulutuksena. Joukkueen kouluttaja muodostaa joukkueet kunto- ja taitotasojen perusteella.

Varustus

Ulkona harjoiteltaessa on hyvä käyttää sään ja kentän mukaista urheiluasua. Kenkinä voidaan käyttää jalkapallokenkiä tai lenkkitosuja. Sisällä harjoiteltaessa käytetään mahdollisimman kevyttä urheiluasua ja kenkinä tasapohjaisia sisäliikuntajalkineita.

Välineistö

Harjoitukseen varataan vähintään yksi jalkapallo paria kohden. Merkitsemiskartioita on hyvä käyttää harjoitusmuotojen havainnollistamiseen ja kentän rajojen merkitsemiseen. Pelliliveillä on taas helppo erottaa joukkueet toisistaan.

Jalkapallo soveltuu hyvin myös taistelukoulutuksen ja ampumakoulutuksen taukoliikunnaksi, jolloin kouluttaja tarvitsee mukaansa vain jalkapallon. Jalkapalloa voidaan pelata sovellettuina esimerkiksi suolla, pellolla, lumihangessa tai järven jäällä.

Keskeiset säännöt

Pallo pelissä ja poissa pelistä:

- Pallo on poissa pelistä, jos se on ylittänyt kokonaan pääty- tai sivurajan.
- Pallo on poissa pelistä myös, jos erotuomari on keskeyttänyt pelin.

Kielletty peli ja epäurheilijamainen käytös:

Kun pelaaja rikkoo sääntöjä tai käyttäytyy epäurheilijamaisesti, tuomitaan erilaisia sanktioita. Yleisin sanktio on vapaapotku, joita on kahdenlaisia: epäsuoria sekä suoria vapaapotkua.

- Suora vapaapotku tuomitaan, jos pelaaja rikkoo vastapelaajaa.
- Epäsuora vapaapotku tuomitaan, jos pelaaja pelaa vaarallisella tavalla, estää vastustajan etenemisen ilman fyysistä kontaktia, estää maalivahtia vapauttamasta palloa peliin käsistään.

Rangaistuspotku

Joukkueelle tuomitaan rangaistuspotku, jos vastajoukkue on tehnyt rikkeen rangaistusalueella ja rike on suoran vapaapotkun arvoinen

Rajaheitto

- Rajaheitto tuomitaan, kun pallo ylittää kokonaan sivurajan.

Maalipotku

- Kun pallo ylittää päätyrajan, niin että palloon on koskenut viimeisenä hyökkäävän joukkueen pelaaja, tuomitaan tällöin puolustavalle joukkueelle maalipotku.

Kulmapotku

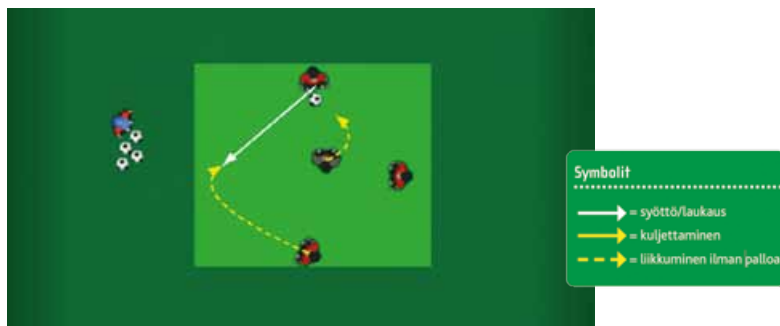
- Kulmapotku tuomitaan, kun pallo on ylittänyt päätyrajan niin, että pallo on koskettanut viimeiseksi puolustavan joukkueen pelaajaa.

Jalkapalloharjoitteet

1. Kolme vastaan yksi= Pallonhallinta
2. Maalivahti sekä peli kolme vastaan kolme
2. Kolme vastaan kolme ja pelataan neljään maaliin
4. Neljä vastaan yksi= Pallonhallinta
5. Kolme + kaksi vastaan kolme= Pallonhallinta kahteen suuntaan
6. Maalivahti ja kuusi pelaajaa vastaan maalivahti ja kuusi pelaajaa
7. Portinvartija
8. Seitsemän vastaan seitsemän, kolmen alueen peli

Jalkapalloharjoitus 1. Kolme vastaan yksi = Pallonhallinta

Syöttäminen



Teema

Kolme vastaan yksi -ylivoiman hyödyntäminen, pallonhallinta, riistäminen.

Välineet

Pallo, liivit, kartiot alueen merkitsemistä varten

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, pelataan 3v1 -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/riistosta. Voidaan pelata myös siten, että riiston jälkeen keskellä olevan pelaajan tulee kuljettaa pallo pois alueelta, tai hänen täytyy syöttää pallo alueen ulkopuolella olevalle valmentajalle. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan.

Keskellä oleva pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai taklaaminen.

Avainasiat

Syötön tarkkuus ja ennen kaikkea OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjosta on myös erittäin tärkeää. Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyötä tulisi myös korostaa (katse-kontakti, puhe). Pallottomien pelaajien valmius (päkiöillä!).

Helpottaminen

Suurennetaan pelialuetta.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään pelialuetta.

Jalkapalloharjoitus 2. Maalivahti sekä peli kolme vastaan kolme

Pienpeli



Teema

Muodon pitäminen (kolmio), syöttöpeli, riistäminen, maalinteko.

Välineet

Maalit, liivit, kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30 x 20 m kenttä, molemmilla puolilla pikkumaali. Kaksi neljän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa. Pelataan 2–3 minuutin jaksoja. **Pelin lähellä on tärkeää olla valmentajalla paljon palloja.** Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuuluisi. Yksi hyvä tapa jatkaa peliä, on antaa pelaajien syöttää pallo rajalta peliin tai antaa heidän kuljettaa (pelaajan oma päätös), jos ei voi syöttää. Rytmittä peliä, jotta vauhti pysyy hyvänä.

Huomioitavaa

Pallollisen joukkueen pallottomat pois syöttövarjosta (syvyyteen väleihin/ leveyteen). Aikeiden salaaminen ("peitä syötöt", ole yllättävä). Pallonhallintapelin kehittämiseksi voi välillä käyttää sääntöä, jossa kaikki lantion tasoa korkeammat syötöt ovat kiellettyjä.

Avainasiat

Hyökkäyspeli: kolmiomuodon pitäminen, mikä takaa leveyden ja syvyyden. Valmentajan kannattaa kannustaa maalivahtia aktiivisuuteen varsinkin pelinavauksessa.

Puolustuspeli: kaikki puolustavat ärhäkkäästi! Varmistus pallollista peittäville pelaajalle. Hyökkäyksen hidastaminen ja suuntaaminen vaarattomalle alueelle. Pallon riistämisen jälkeen välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen

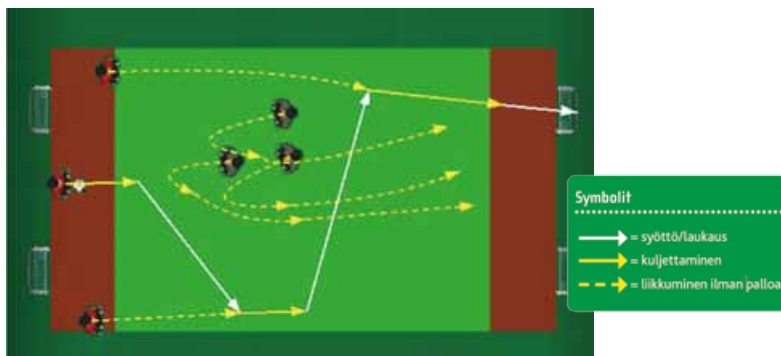
Pallolliselle joukkueelle "jokeripelaaja".

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset.

Jalkapalloharjoitus 3. Kolme vastaan kolme ja pelataan neljään maaliin

Pienpeli



Välineet

Pallo, kartiot alueen merkitsemistä varten, kartiot maalialueiden merkitsemistä varten.

Teema(t)

Kuljetanko vai syötäkö? Syöttöpeli vaatii pallottomien liikettä. Riistäminen, maalinteko.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kolme vastaan kolme peli 4 maaliin on jalkapallon tärkeä peruspeli, jota voi sitten soveltaa eri tavoin. Kentän sopiva koko on noin 22 x 32 m. Neljä minimaalia (1,5 m) 12 m

päässä toisistaan. Pelin lähellä on tärkeää olla valmentajalla paljon palloja. Katkosta valmentaja laittaa aina pallon peliin sille joukkueelle, jolle vapaapotku/sivurajaheitto kuului. Yksi hyvä tapa jatkaa peliä, on antaa pelaajien syöttää pallo rajalta peliin tai antaa heidän kuljettaa (pelaajan oma päätös), jos ei voi syöttää. Pelataan 2–3 minuuttia kerrallaan.

Huomioitavaa

Hyökkäyksessä: pyri hyökkäämään heikommin puolustettua maalia kohti. Pidä hyökkäyksessä kolmiomuoto. Rohkeat kuljetukset, käännökset, pallonriistot ja oivaltavat syötöt saavat tässä pelissä paljon harjoitusta. Pelikavereiden liikkuminen pelattavaksi, liike syvyyteen väleihin tai pallottoman tuki taaksepäin edistävät peliä. Tehkää paljon maaleja.

Puolustuksessa: Kannusta rohkeaan pallonriistoon. Riiston jälkeen välittömästi hallitun hyökkäykseen.

Helpottaminen

Suurena aluetta/maalialueita. Lisää yksi jokeripelaaja pallolliselle joukkueelle/ määrääjäksi toiselle joukkueelle ylivoima.

Vaikeuttaminen

Pienennä aluetta. Maalin saa tehdä vasta maalialueelta (rajattu alue päädysssä), kosketusrajoitukset.

Jalkapalloharjoitus 4. Neljä vastaan yksi = Pallonhallinta

Syöttäminen



Teema

Neljä vastaan yksi -ylivoiman hyödyntäminen, pallonhallinta, syöttäminen, riistäminen.

Välineet

Pallo, liivit, kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10 m neliö, pelataan neljä vastaan yksi -pallonhallintapeli. Aluksi vapailla kosketuksilla. Keskellä oleva pelaaja on keskellä joko tietyn ajan, tai sitten keskellä oleva pelaaja vaihtuu aina katkosta/riistosta. Voidaan pelata myös siten, että riiston jälkeen keskellä olevan pelaajan tulee kuljettaa pallo pois alueelta, tai hänen täytyy syöttää pallo alueen ulkopuolella olevalle valmentajalle. Taidon karttuessa kosketusten määrää voi vähentää, tai sitten pelaajien on pakko ottaa tietty määrä kosketuksia.

Huomioitavaa

Pallollinen ryhmä: sijoittuminen neliön sivujen keskelle, mikä maksimoi käytettävän tilan.

Palloton pelaaja: yritä lukea peliä ja ennakoida pallollisen virheitä. Sitten nopea reagointi ja syötön katkaiseminen tai pallon riistäminen.

Avainasiat

Syöttöjen tarkkuus ja OIKEA AJOITUS (ei liian aikaisin, ei liian myöhään). Pallottoman pelaajan OIKEA-AIKAINEN liikkuminen pois syöttövarjosta. Hyvä ja tarkoituksenmukainen haltuunotto (seuraavalla kosketuksella pääsee syöttämään). Pallollisen ja pallottoman pelaajan yhteistyö (katsekontakti, puhe). Pallottomien pelaajien valmius (päkiöillä!).

Helpottaminen

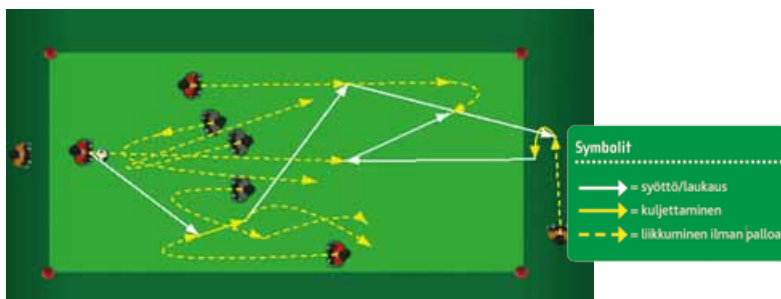
Suurennetaan aluetta.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, pelataan vain huonommalla jalalla, haltuunotto tietyllä tavalla. Pienennetään aluetta.

Jalkapalloharjoitus 5. Kolme + kaksi vastaan kolme = Pallonhallinta kahteen suuntaan

Pienpeli



Teema

Viisi vastaan kolme -ylioikeuden hyödyntäminen.

Välineet

Pallo, liivit ja kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

30x15 m suorakaide. Kaksi kolmen pelaajan joukkuetta, molemmissa päädyissä yksi neutraali pelaaja. Pallollinen ryhmä yrittää pelata palloa mahdollisimman monta kertaa peräkkäin päädyistä päätyyn. Pallon saa pelata kerran samaan päätyyn takaisin. Kun palloton joukkue saa riistettyä pallon, hyökkäysvuoro vaihtuu. Pallon menettänyt ryhmä puolestaan yrittää riistää pallon takaisin. 1,5–2 minuutin pelijaksoja.

Huomioitavaa

Valmentaja; korosta pallollisen ryhmän pelaajien välisiä etäisyyksiä.

Avainasiat

Hyökkääjät: yhteispeli (katsekontakti, oikea-aikainen liike pois syöttövarjosta), syöttöjen ajoitus (ei liian aikaisin, ei liian myöhään), kommunikaatio, pitkien ja lyhyiden syöttöjen variaatio, syöttöjen ja haltuunottojen tekninen laatu. Peliasento tulee pitää mahdollisimman "auki" menosuuntaan. **Huom!** Keskellä olevat pelaajat eivät saa tukkia mahdollista pitkää pystysyöttöä päätyyn. Laita- ja päätypelaajien nopeat syöttöyhdistelmät. Pelaajien tulisi säilyttää kolmiomuoto, ei rivissä seisomista!

Puolustajat: yhteispeli (pallollisen ryhmän virheiden kyttääminen), kommunikaatio (koska prässätään tiukasti), riiston jälkeen nopea tilanteenvaihto.

Helpottaminen

Alueen leventäminen.

Vaikeuttaminen

Alueen kaventaminen, kosketusrajoitukset. Paitsio on voimassa.

Jalkapalloharjoitus 6. Maalivahti ja kuusi pelaajaa vastaan maalivahti ja kuusi pelaajaa



Teema

Hyökkäys- ja puolustuspeli kentän eri alueilla.

Välineet

Pienet maalit, kartiot alueen merkitsemistä varten, liivit joukkueille.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

60 x 40 m kenttä, molemmilla puolilla maalit. Kaksi seitsemän pelaajan joukkuetta, yksi pelaaja molemmista joukkueista maalissa.

Huomioitavaa

Ryhmityksessä tulisi olla kolme linjaa (2-3-1, 3-2-1, kuten kuvassa).

Avainasiat

Hyökkäyspeli: tavoitteena on pallonhallintaan perustuva pelitapa, tässä vaiheessa tulisi pystyä jo kolmen pelaajan yhteistyöhön. Pelaajien tulisi ymmärtää tilan luominen ja täyttäminen. Maalivahdin avaukset pääsääntöisesti lyhyenä maata pitkin. Valmentaja; opeta pelaajille tilanteen mukaiset oikeat peliasennot, jotka helpottavat pelaamista ylöspäin. kaksi vastaan yksi ja kolme vastaan kaksi -ylivoimien luominen ja ratkaiseminen. Maalien tekemistä mahdollisimman erilaisista tilanteista.

Puolustuspeli: kaikki puolustavat, aktiivinen ja nopeasti reagoiva puolustuspeli! Pelaajien on osattava aluepelin aakkoset; prässäävän ja tukevan pelaajan yhteistyö, vastustajan ohjaaminen haluttuun suuntaan ja roolien vaihto pallollisen puolustamisesta tukevaan rooliin. Pallon riistämisen jälkeen on siirryttävä välittömästi hyökkäykseen.

Helpottaminen

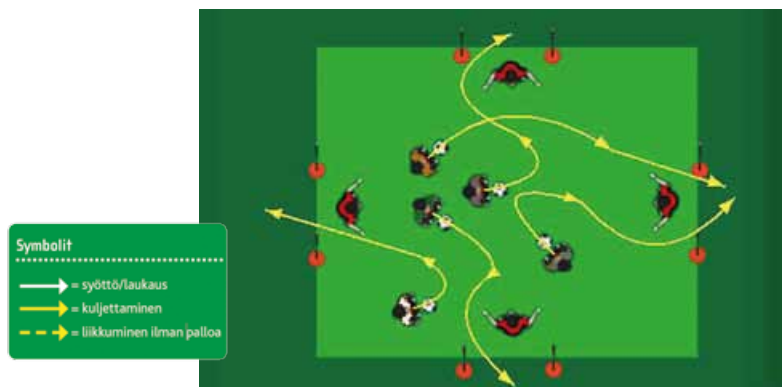
Pallolliselle joukkueelle neutraali pelaaja.

Vaikeuttaminen

Kosketusrajoitukset, hyökkäyksen täytyy kulkea tiettyjen alueiden kautta (leveys/hyökkääminen keskustan kautta).

Jalkapalloharjoitus 7. Portinvartija

Kuljetus ja harhauttaminen



Teema

Harhauttaminen, yksi vastaan yksi

Välineet

Maalit, pallot, liivit, kartiot alueen merkitsemistä varten.

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Alue 25 m x 25 m (8–10 pelaajaa). Alueen jokaisella sivulla on yksi palloton portinvartija, jolla on liivi kädessä. Hänen tehtävänä on puolustaa omaa porttia (portin leveys 7 m). Valmentajan merkistä pallolliset pelaajat lähtevät haastamaan yksi vastaan yksi mille tahansa portille. Pallollinen pelaaja saa itselleen pisteen jokaisesta onnistuneesta yksi vastaan yksi tilanteesta kuljettamalla pallon portin läpi. Maali syntyy kuljettamalla portin läpi neliön sisäpuolelta. Jos portinvartija saa riistettyä pallon, pallon menettäneestä pelaajasta tulee uusi portinvartija. Kisaillaan, kuka saa eniten pisteitä tai kuka saa nopeimmin 5 pistettä.

Huomioitavaa

Vaihtele alueen kokoa ja portin leveyttä tavoitteiden mukaan.

Avainasiat

Hyökkäyspeli: yksi vastaan yksi ja harhautukset: tilanteko ohittamiselle kuljetussuunnan avulla, ajoitus, painonsiirto, ohittava kosketus, rytminmuutos, pallon suojaus, eri harhautusten avainasiat.

Puolustuspeli: rohkea pallonriisto, puolustajan kylkiasento, ohjaaminen.

Helpottaminen ja vaikeuttaminen

Muuta alueen kokoa ja portin leveyttä tavoitteiden mukaan, haluatko enemmän onnistumisia hyökkääjille vai puolustajille (portinvartija).

Jalkapalloharjoitus 8. Seitsemän vastaan seitsemän, kolmen alueen peli



Puolustaja nousee keskialueen yli hyökkäysalueelle luomaan kaksi vastaan kolme tilanteen.

Symbolit

- = syöttö/laukaus
- = kuljettaminen
- - - → = liikkuminen ilman palloa

Teema

Pelattavaksi liikkuminen (peliasennot), pelitilan luominen ja hyödyntäminen. Ylivoiman luominen pelin eri alueille.

Välineet

Maalit, pallot, liivit, kartiot alueen merkitsemistä varten.

Maalivahti ja kuusi vastaan maalivahti ja kuusi kolmella alueella

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Alueen koko 40 m x 60 m, hyökkäys- ja puolustuskolmannes 18 m x 40 m, keskialue 24 m x 40 m. Pelataan seitsemän vastaan seitsemän kolmen alueen peli. Pelin avausvaiheessa hyökkävällä joukkueella kolme vastaan yksi ja maalivahti, keskialueella kaksi vastaan kaksi, hyökkäyskolmanneksella lähtötilanteessa yksi vastaan kolme tilanne, jonne synnytetään kaksi vastaan kolme tilanne. A. puolustaja nousee keskikentän yli hyökkäyskolmannekselle ja tekee kaksi vastaan kolme tilanteen. B. keskikenttäpelaaja nousee hyökkäyskolmannekselle ja tekee kaksi vastaan kolme tilanteen.



Toinen keskikenttäpelaaja nousee hyökkäysalueelle luomaan kaksi vastaan kolme tilanteen.

Symbolit

- = syöttö/laukaus
- = kuljettaminen
- - - → = liikkuminen ilman palloa

Huomioitavaa

Nopea suunnanmuutos hyökkäyksestä puolustukseen ja puolustuksesta hyökkäykseen.

Avainasiat

Hyökkäyspeli: Pelin avaaminen: avausalueet, pelipaikkakohtainen liikkuminen pelattavaksi, yhteistyö maalivahdin kanssa kierrätyksessä, havainnointi eteenpäin ja peliasennot. Pelin rakentelu: keskikenttäpelaajien erilaiset liikkeet pelattavaksi, tilan tekeminen itselle, tilan tekeminen toiselle, tilan täyttäminen, liikkeiden ajoitus, peliasennot eteenpäin, pelin rytmittäminen. Murtautumis- ja viimeistelyvaihe: 2 v 3 tilanteen ratkaisumallit maalintekotilanteen luomiseen.

Puolustuspeli: 1. Väliön pallonriisto ja hyökkäyksen jatkaminen.

2. Organisoitu yhteistoiminta, muoto ja ohjauspeli.

Helpottaminen

Suurennetaan alueita. Muutetaan alueiden pelaajamääriä tavoitteen mukaan.

Vaikeuttaminen

Pienennetään alueita. Muutetaan alueiden pelaajamääriä tavoitteen mukaan.

3.8 Uinti- ja hengenpelastuskoulutus

Uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen päämääränä on, että jokainen koulutettava on kotiutuessaan uimataitoinen. Tavoitteena on kehittää uimataito sellaiseksi, että koulutettava pystyy uimaan pohjoismaisen uimataitotestin hyväksytysti. Lisäksi tavoitteena on, että koulutettava tuntee vedestä pelastamisen perusteet ja vesillä liikkumiseen liittyvät turvallisuustekijät. Uintikoulutus tuottaa perustaidot taistelukoulutukseen liittyviin ylimenoharjoituksiin.

Koulutuksen järjestelyt

Peruskoulutuskaudella testataan alokkaiden uimataito, opetetaan uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen teoria sekä vesillä liikkumisen tärkeimmät periaatteet. Uimataidot-tomille järjestetään uimakoulu.

Erikoiskoulutuskaudella kerrataan veteen hyppääminen ja sukeltaminen, opetetaan vedestä pelastamisen perustaidot sekä jatketaan uimataidottomien uimaopetusta.

Reserviupseeri- ja aliupseerikursseilla uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen tarkoituksena on perusuintitaidon parantaminen ja uintikunnon kohottaminen. Lisäksi jatketaan vedestä pelastamisen perustaitojen opettamista.

Reserviupseerien ja aliupseerien johtajakaudella harjaannutetaan toimimaan apukouluttajana uinti- ja hengenpelastuskoulutuksessa sekä kehitetään omaa uintikuntoa ja -taitoa.

Olosuhteet, välineet ja turvallisuus

Uinti- ja hengenpelastuskoulutus toteutetaan olosuhteet ja turvallisuusmääräykset huomioiden uimahallissa, uimarannalla tai avovedessä.

Uinti- ja hengenpelastuskoulutuksessa käytettävien välineiden tulee olla koulutukseen tarkoitettuja sekä toimintakuntoisia.

Uinnin opetus- ja harjoitusvälineitä



Uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen turvallisuusohjeet on määrätty Asevelvollisten fyysinen koulutus -normissa.

Teoriakoulutus

Uinti- ja hengenpelastuskoulutus aloitetaan lyhyellä tietoisuudella, jossa koulutettaville kerrotaan ainakin uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen päämäärä ja tavoitteet, koulutuksen järjestelyt, olosuhteet ja välineet, turvallisuusmääräykset sekä koulutustapahtumien sisältö.

Uintikoulutus

Uintikoulutus luo pohjan myöhemmin annettavalle hengenpelastuskoulutukselle. Uintikoulutus on uimataitotestin ja uimakoulun johtamista sekä eri uimatyönnä teknikkoiden kouluttamista. Koulutettavia uimatyylejä ovat krooliuinti, pelastuskrooliuinti, pelastuskyliuinti ja pelastussekäuinti.

Käsikirjan liitteenä ovat esimerkkiharjoitussuunnitelmat ja -koulutuskortit uimataitotestin, uimakoulun ja uintitekniikkaharjoitusten johtamiseen.

3.8.1 Uimataitotesti

Varusmiesten uimataito testataan yleensä peruskoulutuskaudella. Uimataidon määrittelyä käytetään pohjoismaista uimataitomäärittelyä. Sen mukaan henkilö on uimataitoinen, jos hän pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy pinnan alla, pääsee takaisin pinnalle ja ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään.

Uimataitotestin tulokset tilastoidaan seuraavasti:

- vähintään pohjoismaisen uimataidon määrittelymäärän vaatimukset saavuttaneet
- 25–199 metriä uineet
- alle 25 metriä uineet
- uimataidottomat.

Uimataidottomille ja uimataitotestissä alle 25 metriä uineille varusmiehille järjestetään uimakoulu. Uimakoulu koostuu viidestä seitsemään, noin 60 minuutin pituisesta

harjoituksesta. Uimakoulun sisältö ja harjoituskerrat määritellään koulutettavien uimataidon mukaan.

Varusmiesten uimakoulusta vastaavan henkilön on oltava 18 vuotta täyttänyt, uimaopettajan koulutuksen saanut henkilö.

3.8.2 Krooliuinti

Krooliuinti on nopea ja vähän energiaa kuluttava uimatyylillä. Krooliuinnin käsi- ja jalkaliikkeet ovat helppoja. Oikean hengitystekniikan oppiminen vaatii yleensä paljon harjoittelua.

Vartalon asento

Vartalo on suora ja veden pinnan suuntaan. Kasvot ovat vedessä ja katse on kohti pohjaa. Nilkat ovat ojennetut. Uudessa vartalo kiertyy molemmille puolille pituusakselillaan.

Käsiliikkeet

Käsiliikkeet tuottavat 90–100 prosenttia krooliuinnin työntövoimasta. Olennaista käsiliikkeessä on oikea-aikainen voimankäyttö sekä kämmenen, ranteen ja kyynärvarren asentojen hallinta.

Käsiliikkeessä on viisi vaihetta:

- veteentulo ja liu'utus
- otteenhaku
- veto
- työntö
- palautus.

Veteentulo ja liu'utus

Käsi tuodaan veteen rauhallisesti ja rentona hieman kyljellään hartialinjaan, minkä jälkeen kättä liu'utetaan hetki lähellä veden pintaa.

Otteenhaku

Kättä upotetaan veteen sormenpäät edellä rannetta ja kyynärvarsta koukistamalla. Tämän seurauksena sormenpäät ovat noin puolen metrin syvyydessä ja kyynärpää on korkealla. Levynä oleva kämmen ja kyynärvarsi muodostavat mahdollisimman suuren pinta-alan taaksepäin.

Vartalon asento



Veteentulo ja liu'utus



Otteenhaku



Veto**Työntö****Palautus****Jalkaliike****Sisäänhengitys****Veto**

Veto on käsiliikkeen ensimmäinen vaihe, jossa tuotetaan työntövoimaa. Veto aloitetaan edestä hartialinjasta ja suunnataan kohti vartalon keskilinjaa. Vedon aikana kyynärkulma pienenee hieman (ei alle 90 asteen) ja sormet osoittavat pohjaan. Kämmenen liikenopeus kasvaa selvästi.

Työntö

Työntö on krooliuinnin tehokkain vaihe, koska kämmen sekä kyynärvarsi ovat edullisimmassa asennossa ja kämmenen liikenopeus on suurimmillaan. Vetoa jatketaan työnnöllä, jolloin kämmenen liike jatkuu vartalon alta taakse ja ylöspäin reiden vierelle. Kämmen pidetään koko työnnön ajan taaksepäin suunnattuna ja kyynärvarsi pidetään hieman koukussa.

Palautus

Käsi palautetaan veden pinnan yläpuolella kyynärpäätä korkealla. Kättä viedään eteenpäin kämmenselkää edellä.

Jalkaliikkeet

Jalkaliikkeiden tärkein tehtävä on ylläpitää vartalon asentoa, minkä lisäksi niillä tuotetaan työntövoimaa. Jalkaliike jaetaan alaspäin suuntautuvaan työntövoimaa tuottavaan potkuliikkeeseen sekä ylöspäin suuntautuvaan palautusliikkeeseen. Jalkaliikkeet ovat vuorotahtisia.

Jalkaliike aloitetaan aktivoimalla lantion lihakset ja koukistamalla hieman polviniveltä. Jalkaa painetaan terävästi alaspäin ja samalla ojennetaan polvinivel, jolloin saadaan aikaan piiskamainen liike. Varpaat ovat liikkeen loppuvaiheessa noin puolen metrin syvyydessä. Palautus ylös tehdään suoralla jalalla. Palautuksen loppuvaiheessa kantapää rikkoo hieman vedenpintaa.

Hengitys

Sisäänhengitys tehdään samaan aikaan, kun saman puolen kämmen nousee työnnön jälkeen veden pinnan yläpuolelle. Uloshengitys tehdään veteen.

Sisäänhengitys aloitetaan työnnön jälkeen kääntämällä vartaloa voimakkaasti ylös nousevan

käden puolelle. Päätä voi tarvittaessa hieman kääntää. Hengitys tehdään ennen kuin palautuva käsi ohittaa kasvot. Sisäänhengityksen jälkeen kasvot käännetään veteen ja tehdään voimakas uloshengitys.

Sisäänhengitys

Yleisimmät hengitysrytmit:

- kaksitahtihengitys (hengitys tapahtuu joka toisen käsivedon jälkeen
 - hengityspuoli pysyy samana)
- kolmitahtihengitys (hengitys tapahtuu joka kolmannen käsivedon jälkeen
 - hengityspuoli vaihtuu)
- nelitahtihengitys (hengitys tapahtuu joka neljännen käsivedon jälkeen
 - hengityspuoli pysyy samana).

3.8.3 Pelastusuinti

Pelastuskrooliuinti

Pelastuskrooliuinnissa pää pidetään koko ajan veden pinnan yläpuolella, mikä mahdollistaa esimerkiksi pelastettavan jatkuvan tarkkailun häntä lähestyttäessä. Sekä sisään- että uloshengitys tapahtuvat veden pinnan yläpuolella. Muilta osin tekniikka on samanlainen kuin krooliuinnissa.



Pelastuskylkiuinti

Pelastuskylkiuinti soveltuu erittäin hyvin vesipelastukseen, koska jalkaliikkeet ovat tehokkaita ja pää pidetään koko ajan veden pinnan yläpuolella.

Pelastuskylkiuinnissa on neljä vaihetta:

- liuku
- veto kädellä ja jalkojen palautus
- käden palautus ja saksipotku
- liuku.

Vartalon asento

Vartalo on kyljellään ja veden pinnan suuntainen. Suu ja silmät ovat veden pinnan yläpuolella. Korva pidetään vedessä.

Jalkaliikkeet

Pääosa pelastuskylkiuinnin työntövoimasta tuotetaan jaloilla. Jalkaliikkeessä eli saksipotkussa on kolme vaihetta:

- palautus, jalkojen avaaminen ja otteenhaku
- jalkojen puristus yhteen
- liuku.

Palautus, jalkojen avaaminen ja otteenhaku

Jalat aukeavat koukussa, pinnanpuoleinen jalka selvästi eteen, pohjanpuoleinen jalka jää hieman koukkuun.

Jalkojen puristus yhteen

Jalat puristetaan voimakkaasti ja kaarevasti yhteen.

Liuku

Liu'un aikana jalat ovat suorana ja yhdessä. Nilkat ovat ojennetut.

Käsiliikkeet

Pelastuskyliuinnissa pinnan puoleinen käsi pitää kiinni kuljetettavasta kohteesta ja pohjan puoleinen käsi tuottaa työntövoimaa. Käsiliike aloitetaan hakemalla ote vedestä koukistamalla rannetta ja kyynärvartta, jolloin sormet osoittavat sivulle ja kämmen ja kyynärvarsi taakse. Kämmentä vedetään taakse- ja ylöspäin siten, että vedon lopussa kämmen on noin 20 cm:n etäisyydellä rinnasta ja lähellä pintaa. Palautus aloitetaan koukistamalla kyynärvartta voimakkaasti, jolloin sormet kääntyvät uintisuuntaan. Käsi ojennetaan rauhallisesti vartalon jatkoksi, noin 20 cm:n syvyyteen.

Kokonaissuoritus

Jalka- ja käsiliikkeet rytmitetään siten, että jalkojen tuottaessa työntövoimaa pohjan puoleinen käsi ojennetaan suoraksi liukuun. Kun pohjan puoleinen käsi tuottaa työntövoimaa, jalat liukuvat hetken suorina, minkä jälkeen aloitetaan jalkojen palautus.

Pelastuskyliuinti



Vartalon asento



Palautus, jalkojen avaaminen ja otteenhaku



Palautus, jalkojen avaaminen ja otteenhaku



Jalkojen puristus yhteen



Liuku



Käsiliike



Käsiliike

Pelastusselkäuinti

Pelastusselkäuinti vapauttaa uimarin molemmat kädet esimerkiksi pelastettavan pään kannatteluun veden pinnan yläpuolella. Pelastusselkäuinnin työntövoima tuotetaan ainoastaan jaloilla, mikä edellyttää hyvää jalkaliiketekniikkaa.

Vartalon asento

Vartalo on selällään ja veden pinnan suuntainen. Korvat ja suu ovat veden pinnan yläpuolella. Kädet ovat vedessä reisien päällä.

Jalkaliikkeet

Pelastusselkäuinnin jalkaliikkeessä on neljä vaihetta:

- palautus
- jalkaterien sivulle vienti ja otteenhaku
- potku
- liuku.

Palautus

Palautus tehdään koukistamalla polviniveliä siten, että kantapäät tulevat polvien alle. Sääret ovat palautuksen loppuvaiheessa pystyasennossa ja nilkat ovat koukussa.

Jalkaterien sivulle vienti ja otteenhaku

Otteenhaku aloitetaan kääntämällä varpaita sivuille ja avaamalla jalkoja siten, että polvet ovat hartialeveydellä.

Potku

Potkuliike tehdään nopeasti ja voimakkaasti. Potkun aikana jalkaterillä tehdään kaareva liike. Nilkat pidetään koukussa, kunnes jalat ovat yhdessä, jolloin nilkat ojennetaan suoriksi.

Liuku

Liu'un aikana jalat ovat suorana ja yhdessä. Nilkat ovat ojennetut.

Pelastusselkäuinti



Vartalon asento



Palautus



Jalkaterien sivulle vienti ja otteenhaku



Potku



Liuku

3.8.4 Hengenpelastus

Vedessä tai veden äärellä tapahtuvaan toimintaan liittyy aina hukkumisriski. Hengenpelastuskoulutus antaa valmiuksia vedestä pelastautumiseen ja vedestä pelastamiseen. Hengenpelastuskoulutus koostuu 2–4 hengenpelastusharjoituksesta.

Käsikirjan liitteenä ovat esimerkiksiharjoitus suunnitelmat ja -koulutus kortit hengenpelastusharjoitus 1–3 johtamiseen.

Veden vaikutus ihmiseen

Ihmisen elimistö (sisäelimet) toimii parhaiten lämpötasapainossa. Lämpötasapaino häiriintyy, jos lämmönluovutus on lämmöntuotantoa suurempi tai päinvastoin. Kun lämmönluovutus on suurempi kuin lämmöntuotanto, puhutaan hypotermiasta.

Ihmisen elimistön lämpötila on noin 37 °C. Ihminen on hypotermiassa, kun elimistön lämpötila on alle 35 °C. Syvässä hypotermiassa elimistön lämpötila on alle 32 °C, jolloin useimmat ihmiset vaipuvat tajuttomuuteen. Sydämen lämpötilan laskiessa alle 25 °C:n se lakkaa toimimasta ja ihminen kuolee.

Vesi jäähdyttää ihmisen elimistöä 25 kertaa nopeammin kuin saman lämpöinen ilma. Virtaava vesi tai aallokko voi jäähdyttää elimistöä jopa kaksisataa kertaa nopeammin. Alle 20 °C:n vedessä ihminen ei voi mitenkään korvata menetettyä lämpöenergiaa.

Veden lämpötilan vaikutus ihmiseen

| Veden lämpötila | Uupuminen ja tajuttomuus | Kuolema |
|-----------------|--------------------------|----------------------|
| 0 °C | alle 15 minuuttia | alle 15–45 minuuttia |
| 0–5 °C | 15–30 minuuttia | 30–90 minuuttia |
| 5–10 °C | 30–60 minuuttia | 1–3 tuntia |
| 10–15 °C | 1–2 tuntia | 1–6 tuntia |
| 15–21 °C | 2–7 tuntia | 2–40 tuntia |
| 21–27 °C | 3–12 tuntia | 3–määrittelemätön |

Vedestä pelastautuminen

Jos joudut veden ja erityisesti kylmän veden varaan, toimi seuraavasti:

1. Huuda apua.
2. Pyri pois vedestä.
3. Älä ui (koska lämmönluovutus kasvaa voimakkaasti).
4. Arvioi tilanne (rannan läheisyys, avun saaminen, kelluminen, apuvälineet).
5. Älä riisu vaatteita, ellei ole pakko.
6. Ota lämmönluovutusta vähentävä asento.
7. Kun pääset maihin, liiku aktiivisesti.
8. Pelasta tarvittaessa muut veden varassa olevat.

Pelastusliivit

Suomessa kaikkien pelastusliivien ja kelluntapukineiden tulee täyttää henkilösuojaimista annettujen direktiivien vaatimukset. Tyypitarkastus perustuu eurooppalaisiin standardeihin, joiden mukaan kelluntavarusteet jaetaan neljään kantavuusryhmään. Kantavuus ilmoitetaan newtoneina (N). Tyypitarkastuksessa hyväksytyt pelastusliivit ja -pukineet on merkitty CE-merkinnällä.

50 newtonin kelluntaliivit, -takit ja -haalarit on tarkoitettu vain uimataitoisille käytettäväksi suojaisilla vesillä ja rannan läheisyydessä, missä apu on lähellä. Ne eivät käännä tajutonta ihmistä selälleen, ja useimmiten niistä puuttuu kaulus. Kelluntapukineita ei valmisteta alle 30-kiloisille.

100 newtonin pelastusliivit on tarkoitettu käytettäväksi suojaisilla vesillä. Ne kääntävät tajuttoman ihmisen selinkelluntaan kymmenessä sekunnissa. Liivit ovat väriltään oransseja, punaisia tai keltaisia, ja niihin kuuluvat pakollisina varusteina heijastin ja pilli.

150 newtonin pelastusliivit on tarkoitettu käytettäväksi rannikkovesillä. Ne kääntävät tajuttoman ihmisen selinkelluntaan viidessä sekunnissa. Liivit ovat yleensä ilmatäytteisiä.

275 newtonin pelastusliivit on tarkoitettu käytettäväksi avomerioloissa vesitiiviiden ja painavien asusteiden kanssa. Ne kääntävät tajuttoman ihmisen turvalliseen kellunta-asentoon viidessä sekunnissa. Liivit ovat yleensä ilmatäytteisiä.

Pelastusliiviä valittaessa on käyttötarkoituksen lisäksi huomioitava oma uimataito, kokemus vesillä liikkumisesta sekä oma paino täysissä pukineissa. Ennen käyttöä pelastusliivistä tulee tarkistaa CE-merkintä, pillin toimintakunto, saumojen eheys, kellunta-aineen eheys ja kimmoisuus, kiinnitysnauhojen ja -solkien kunto sekä pintamateriaalin eheys. Älä käytä pelastusliiviä, jos jokin edellä mainituista on rikki tai puuttuu.

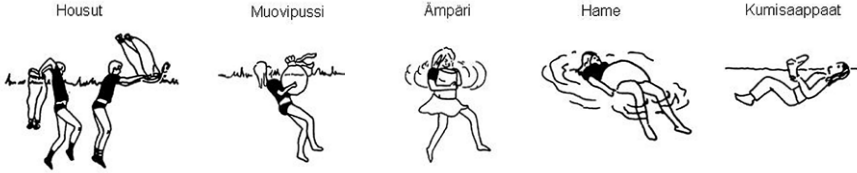
Kelluntaliivi, 150 N -automaattipelastusliivi, RT-63 P -pelastusliivi ja 275 N -automaattipelastusliivi



Tilapäisvälineet

Omista vaatteista voi tehdä tilapäispelastusvälineen, jos varsinaisia pelastusvälineitä ei ole saatavilla. On hyvä osata muutama yksinkertainen tilapäispelastusvälineen käyttö.

Pelastautumisen tilapäisvälineitä



Uintiasento kumisaappaat jalassa



Pelastautumishyppy

Pelastautumishyppy on turvallisin tapa hypätä korkealta veteen, ja sitä voidaan käyttää silloin, kun veden tiedetään olevan riittävän syvää. Pelastautumishyppy voidaan tehdä pelastusliivi yllä tai ilman pelastusliiviä.

Pelastautumishyppy



Hypättäessä ilman pelastusliiviä kyynärvarret laitetaan ristiin rinnan päällä ja kämment olkapäitä vasten. Kyynärpäät pidetään tiukasti kehossa kiinni.

Hypättäessä pelastusliivi yllä kyynärvarret laitetaan ristiin pelastusliivin päälle ja käsillä otetaan kiinni pelastusliivin kauluksesta. Tämä estää pelastusliiviä nousemasta pään yli veteen osuttaessa. Kyynärpäät pidetään tiukasti kehossa kiinni.

Katse pidetään horisontissa, jotta pystyasento ja tasapaino säilyvät koko hypyn ajan. Hyppääjä ei hyppää, vaan astuu suoraan eteenpäin. Ilmalennon aikana jalat laitetaan tiukasti ristiin, jotta jalat eivät vääntyisi veteen osuttaessa. Veden alla asento avataan välittömästi, jonka jälkeen nouseaan pintaan.

Heat Escape Lessening Posture (H.E.L.P.)

Heat Escape Lessening Posture (H.E.L.P.) eli lämmönluovutuksen vähentämisasento estää tehokkaasti lämmönluovutusta. Asento vähentää lämmönluovutusta 50 prosenttia. Asento muistuttaa sikiöasentoa ja siinä ruumiinosat, joissa suuret verisuonet kulkevat lähellä ihon pintaa, pyritään pitämään lämpiminä. H.E.L.P. ei onnistu ilman pelastusliiviä, jossa on iso niskatuki. H.E.L.P.-kelluntaa käytetään silloin, kun pelastautujia on yksi.

Heat Escape Lessening Posture



Huddling

Huddlingia eli ryhmäkelluntaa käytetään silloin, kun pelastautujia on useita. Asento vähentää lämmönluovutusta noin 50 prosenttia. Ryhmäkellunnassa kädet kiedotaan toisten harteille, jalat laitetaan lomittain ja kasvot vastakkain. Huddling on mahdollista ilman pelastusliivejä. Lapset, uimataidottomat ja huonokuntoiset pidetään ryhmän keskellä.

Huddling



Liikkuminen ryhmässä

Usean pelastautujan helpoin ja nopein tapa liikkua vedessä on jono. Jono muodostetaan kietomalla omat jalat jonossa seuraavan vyötärön ympäri. Liike saadaan aikaan työntämällä käsillä yhtäaikaisesti uintisuunnasta poispäin. Kädet palautetaan veden pinnan yläpuolelta. Jonon viimeinen tekee jaloilla pelastusselkäuinnin tai krooliuinnin jalkaliikkeitä. Jonon ensimmäinen tahdittaa käsi- ja jalkaliikkeet yhtäaikaisiksi ja ohjaa käskyin jonon liikesuuntaa.

Liikkuminen ryhmässä



Vedestä pelastaminen

Vedestä pelastaminen vaatii pelastajalta nopeaa tilannearviointia ja harkittua toimintaa. Pelastajan tulee ennen pelastamista harkita pelastamismahdollisuudet omien kykyjensä mukaan, jotta välttyään lisäuhreilta. Nopea ja harkittu toiminta pelastustilanteissa edellyttää vedestä pelastamisen tietojen ja taitojen opettelua ja harjoittelua.

Ohjeita vedestä pelastamiseen:

1. Hälytä apua ja arvioi pelastamismahdollisuudet omien kykyjesi mukaan.
2. Rauhoitu ja rauhoita pelastettavaa. Pelastettava voi rauhoitella huutamalla hänelle esimerkiksi "apu on tulossa!".
3. Etsi apu- tai pelastusväline ja arvioi sen soveltuvuus pelastamiseen.
4. Pidä katseesi pelastettavassa koko ajan, jotta veden alle vajoavan pelastettavan paikan arviointi on mahdollista.
5. Lähesty pelastettavaa aina takaapäin.
6. Nappaa pelastettava kuljetusasentoon ja nosta hänet tarvittaessa pinnalle kasvot ylöspäin, jotta hapensaanti on mahdollista.
7. Kuljeta pelastettava turvaan.
8. Aloita tarvittaessa elvytys.

Vedestä pelastamisen muistisääntö H-RAP:

H Hälytä apua

R Rauhoitu ja rauhoita

A Apuväline

P Pelasta

Vedestä pelastamisessa on aina hyvä käyttää apuvälinettä oman turvallisuuden varmistamiseksi. Uimarannalla pulaan joutuneen pelastaminen veneellä tai uimahallissa tajuissaan olevalle uhrille apuvälineen ohjentaaminen on usein järkevin ratkaisu. Pelastustapaa valittaessa oma turvallisuus on asetettava nopeutta tärkeämmäksi, ja siitä syystä uimala pelastamista tulee välttää.

Tyypillisiä vedestä pelastamisen apuvälineitä ovat pelastusrenkas, pelastuskanisteri, pelastuspatukka ja pelastussauva.

Vedestä pelastamisen apuvälineitä



Veteen meno pelastustilanteessa

Jos pelastustilanne vaatii veteen menoa, pelastajan on otettava mukaansa kelluttava apuväline. Veteen meno tehdään jalat edellä, niin sanotulla pelastushypyillä. Pelastushypyn ponnistus suunnataan voimakkaasti eteenpäin. Ilmalennon aikana toinen jalka ojennetaan eteen ja toinen taakse ja kädet nostetaan vaakatasoon hartioiden korkeudella. Kun jalat saavuttavat veden pinnan, jaloilla tehdään voimakas saksausliike ja käsillä painetaan alaspäin. Pään on tarkoitus jäädä veden pinnan yläpuolelle, jotta pelastaja näkee pelastettavan koko ajan.

Pelastettavan lähestyminen

Pelastettavaa lähestytään aina selän takaa, jottei pelastettava tartu pelastajaan ja paina häntä veden alle. Lähestyttäessä pinnalla olevaa pelastettavaa rauhoitellaan häntä esimerkiksi "rauhoi-tu, kyllä sinä selviät!" -huudoin. Pelastettavalle ojenne-taan kelluttava apuväline tai hänet otetaan varmallalla ot-teella kuljetusasettoon.

Pelastettavan kuljettaminen vedessä

Pelastettavan kuljettaminen vedessä on erittäin raskasta. Pelastajan kannattaa uida samassa linjassa pelastettavan kanssa pää lähellä veden pintaa, jotta veden vastus olisi mahdollisimman pieni. Kuljetusotteita voidaan vaihtaa kuljetuksen aikana. Kuljetusote vaihdetaan siten, että ote kuljetettavaan pysyy koko ajan.

Pelastushyppy



Pelastettavan kuljettaminen



Kuljetusotteet vedessä

Leukaote



Avoin ranneote

Kainalo-ote



Suljettu ranneote

Hartiaote



Paniikkiote

Kynärpäote



Yhden käden leukaote



Yhden käden ranneote



Yhden käden hartiaote



Hiusote



Vaateote



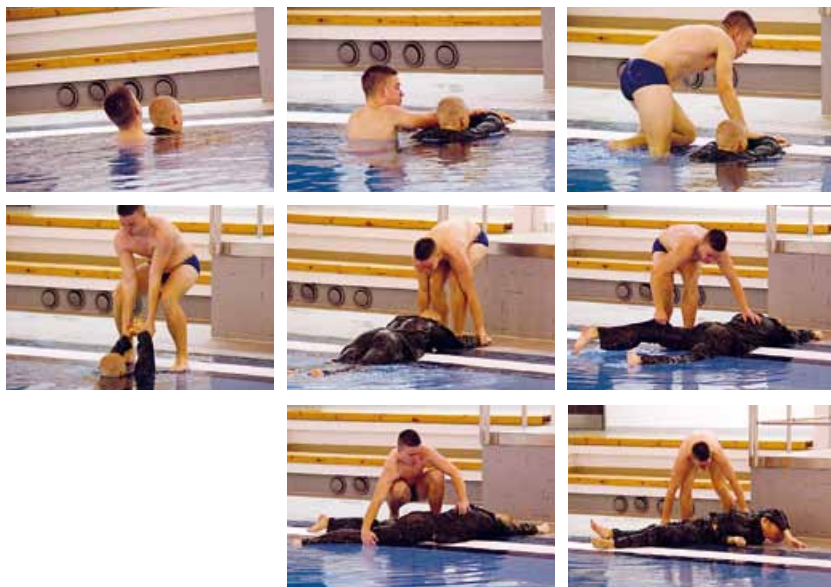
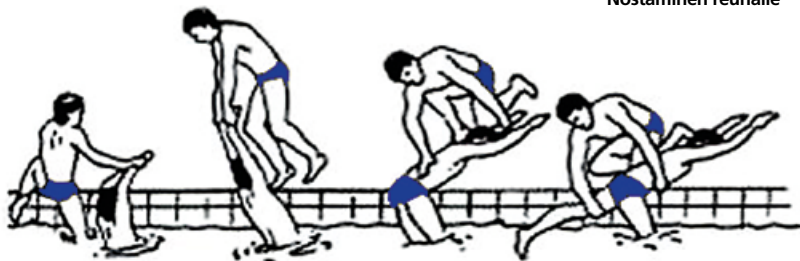
Pelastettavan nostaminen reunalle

Kun pelastettava on kuljetettu esimerkiksi laiturin tai altaan reunalle, hänet tulee nostaa ripeästi pois vedestä jatkotoimenpiteitä varten.

Pelastettavan nostaminen reunalle:

1. Käänä pelastettava itsesi ja laiturin/altaan reunan väliin kasvot kohti reunaa.
2. Poista mahdollinen apuväline.
3. Nosta pelastettava kädet kyynärpäitä myöten reunan yli lattiaa vasten ja pane hänen kätensä päällekkäin.
4. Pane oma kätesi pelastettavan kämmenselän päälle ja nouse vedestä reunalle.
5. Päästyäsi reunalle ota pelastettavaa kiinni molemmista ranteista.
6. "Pumppaa" tarvittaessa pelastettavaa muutaman kerran ylös ja alas, jotta veden noste helpottaa nostamista.
7. Nosta pelastettava ylös ja taivuta hänen ylävartalonsa reunalle.
8. Nosta alavartalo sivukautta reunalle.

Nostaminen reunalle



Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhalluselvitys (PPE)

1. Kun hukuksissa ollut on nostettu vedestä, aseta hänet selälleen kovalle joustamattomalle alustalle.
2. Soita hätänumeroon 112 ja noudata hätäkeskuksen ohjeita.
3. Avaa hengitystiet.
4. Tarkista hengitys.
5. Jos hengitystä ei ole tai se on epänormaali, aloita painelu-puhalluselvitys.
6. Puhalla 5 kertaa.
7. Paina 30 kertaa.
8. Puhalla 2 kertaa.
9. Jatka painelu-puhalluselvitystä tauotta rytmillä 30 painallusta, 2 puhallusta (30:2).

3.9 Lihashuoltokoulutus

Lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä ja toimintoja, joilla on tavoitteena palauttaa lihakset, hermo-lihasjärjestelmä ja psyyke eriaisteisesta rasituksesta.

Harjoitukset on tarkoituksenmukaisinta sijoittaa esimerkiksi marssikoulutuksen tai muun fyysisesti rasittavan harjoituksen jälkeen, jolloin koulutettavat havaitsevat omakohtaisesti lihashuollon merkityksen lihaksiston palautumiselle. Oikean ja myönteisen asenteen opettaminen lihashuoltoon ja sen kouluttamiseen on tärkeää jo peruskoulutuskaudelta lähtien siksi, että omakohtaisia lihashuoltotoimenpiteitä tarvitaan koko palvelusajan ja myöhemmin myös reservissä.

Jokaisen fyysisesti ja henkisesti rasittavan palvelustapahtuman jälkeen on varattava aikaa lihashuoltotoimenpiteille. Toimenpiteet tulee opettaa koulutettaville niin, että lihashuolto toteutetaan myös ilman erillistä käskyä ja ohjeistusta.

Venyttely ja kehonhuolto

Venyttely on tärkein omakohtainen lihashuoltomenetelmä. Sen tarkoituksena on valmistaa lihakset ja keho tulevaan rasitukseen sekä palauttaa rasittuneet lihakset oikein kohdistetuilla ja rauhallisilla venytysliikkeillä lepopituuteen. Venyttelyä voidaan tehdä itsenäisesti tai esimerkiksi parin avustuksella.

Säännöllisen kehonhuollon merkitys on rasitusvammojen ja tapaturmien ennaltaehkäisijänä kiistaton. On aivan selvää, että jännittyneet, kireät ja tukkoiset lihakset ovat moninkertaisesti alttiimpia erilaisille vammoille sekä jänne- ja jännetupentulehduksille kuin hyvin huolletut ja palautuneet lihakset.

Kehonhuollon suoritus ja kesto-aika riippuvat siitä, mihin pyritään. Jakona voidaan käyttää seuraavia periaatteita:

- 1. Ennen fyysistä rasitusta verryttelynomaisesti suoritettava dynaaminen venyttely**
 - Tavoitteena on aukaista rasitukseen joutuvat suorittajalihakset.
 - Venytysliikkeet ovat kestoaltaan melko lyhyitä, 2–5 sekunnin pituisia ja niitä voidaan tehdä useita toistoja.
- 2. Fyysisen rasituksen jälkeen suoritettava palauttava venyttely**
 - Tavoitteena on palautumisprosessin käynnistäminen ja lihasten saattaminen takaisin lepopituuteen.
 - Venytysliikkeet voivat kestää 15–30 sekuntia; venytyksessä tuntuvaa kipurajaa ei saa missään tapauksessa ylittää.
 - Palauttavaa venyttelyä voidaan jatkaa myöhemmin 1–3 tunnin kuluttua rasituksen päättymisestä.

3. Erillinen joustavuutta ja liikkuvuutta lisäävä venyttelyharjoitus

- Tavoitteena on lihasten joustavuuden ja nivelten liikkuvuuden lisääminen.
- Onnistuu parhaiten pitkäkestoisilla jopa kahden minuutin pituisilla ja toistuvilla, ääriasennoissa suoritettavilla venytysliikkeillä.
- Samaa lihasryhmää voidaan venyttää useampaan kertaan siten, että välillä venytellään jotain toista lihasryhmää ja sen jälkeen palataan takaisin kireimpiin lihasryhmiin.

4. Putkirullailu

- Putkirullailu sopii hyvin palauttavaksi harjoitteeksi, sekä alkulämmittelyyn ennen harjoitusta. Ennen rullailua tulisi aina verryttellä 5–15 min (esim. hölkkä). Rullailun välineeksi sopii hyvin putkirulla (foam roller) tai retkipatja. Lisävarusteena voi käyttää erilaisia palloja tai puukeppiä (jalkapohjia varten).

Verryttely ja jäähdyttely

Verryttelyn tarkoituksena on rutiininomaisin toiminnoin, liikesarjojen ja venytysliikkeiden avulla saada hengitys- ja verenkiertojärjestelmä sekä hermo-lihasjärjestelmä harjoittelun, kilpailun tai raskaan palvelustapahtuman vaatimaan psyykkiseen ja fyysiseen valmiustilaan. Verryttelyllä saadaan lisättyä lihasten, jänteiden ja nivelsiteiden joustavuutta, mikä taas

- pienentää vammautumisalttiutta,
- parantaa koordinaatiota ja valmistaa myös henkisesti edessä olevaan ponnistukseen.

Mitä kovempi harjoitus, sitä pidempi ja huolellisempi verryttely. Verryttely ei saa kuitenkaan olla liian kuluttava ja väsyttävä.

Verryttely jaetaan yleisverryttelyyn ja lajikohtaiseen verryttelyyn.

Yleisverryttelyn tarkoituksena on herättää elimistö lepotilasta ja valmistaa se fyysiseen aktiivisuuteen. Yleisverryttely vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, jolloin kehon sisäinen lämpötila nousee ja energiantuotto tulee taloudellisemmaksi. Lämmönousun seurauksena kehon sisäinen vastus pienenee ja avaa näin mahdollisuuden lajikohtaisen verryttelyn suorittamiseen.

Yleisverryttely suoritetaan rasittamalla kehon suuria lihasryhmiä, esimerkiksi kevyellä hölkällä tai kävelyllä. Yleisverryttely voi olla myös kevyt leikkimielinen kisailu.

Yleisverryttelyesimerkki

Soveltuu sekä sisä- että ulkoliikuntaharjoituksiin; kesto 10–15 minuuttia

- Verryttely aloitetaan kevyestä kävelystä pikkuhiljaa vauhtia ja sykettä lisäten. Esimerkiksi kävelyä 2 min, hölkkää 5 min.
- Kävelyyn ja hölkkään voi liittää käsien pyörittelyä, kevyttä hyppelyä, takaperin hölkkää ja kyki edellä laukkaa, polvennostajuoksua, pakarajuoksua jne.
- Kehon lämmitessä lisätään tehoa muun muassa muutamilla kiihdytyksillä, reaktiolähdöillä tai suunnanvaihdolla.
- Alkuverryttelyn päätteeksi tehdään dynaamisia venytyksiä, esimerkiksi askelkyykkökävelyä, erilaisia jalkojen heilautuksia ja lantion pyöryksiä. Isoille lihasryhmille tehdään nopeat avaavat venytykset (2–5 s).

Lajikohtaisen verryttelyn tarkoituksena on aukaista kyseisen lajin suorituksen kannalta tärkeät lajikohtaiset lihasryhmät. Lajikohtainen verryttely suoritetaan yleisverryttelyn jälkeen.

Lajikohtainen verryttely, esim. esteratakoulutus (kesto 15–20 minuuttia).

– yleisverryttelynä siirtyminen kävellen tai kevyesti juosten esteradalle
– muutamia kevyitä ja dynaamisia venytyksiä koko keholle.

- Askelkyykky kädet ylöspäin ojennettuna
- Pukkihyppely/ jännehypy ylös
- Keskivartalon kierrot ja lantion pyörykset
- Muutamia kiihdytysjuoksua 20–30 metriä
- Huolellinen venyttely, joka kohdistetaan erityisesti lajin kannalta tärkeisiin lihasryhmiin. Esterataharjoitusta ennen on esimerkiksi olennaista käydä läpi ainakin olkapäiden, keskivartalon ja pohkeiden lihakset voimakkaiden alastulojen vuoksi.

Loppuverryttely eli jäähdyttely

Loppuverryttelyn eli jäähdyttelyn tarkoituksena on palauttaa lihakset takaisin lepopituuteen sekä nopeuttaa kuona-aineiden (maitohapon) poistumista elimistöstä. Vähintään yhtä tärkeää on psyyken palauttaminen normaalitilaan ja mielen rauhoittaminen lepotilaan.

Jäähdyttely on tehokkainta, kun

- se suoritetaan lajinomaisesti välittömästi suorituksen jälkeen esimerkiksi rauhallisesti hölkkäämällä tai kävelemällä,
- siihen liitetään rauhallisia venytysliikkeitä tai putkirullausta
- erittäin rasittavan harjoituksen jälkeen kylmä- tai kuumahoito auttaa palauttamaan lihakset nopeammin,
- lihashuolto/venytys harjoitus suoritetaan uudestaan vielä saman päivän aikana, jolloin elimistö on hieman levännyt ja energiavarastoja on täydennetty terveellisellä ravinnolla.

Venyttelyohjelma 1

Venyttelyohjeet

- Venyttelyä on edeltänyt vähintään 5min lämmittely, esimerkiksi pyöräily 10–15 min
- Liikkeet suoritetaan rennosti lihaksia jännittämättä
- Rauhallinen hengitys pysyy koko liikkeen ajan
- Toista liikkeet aina molemmille puolille
- Yksittäisen venytyksen kesto liikkuvuutta kehitettäessä on 30–120 sekuntia.

1. Takareisi, selkä

Seiso hartioiden leveysässä asennossa ja vie kädet rentoina kohti lattiaa. Pää ja niska ovat rentoina ja polvet saavat olla hieman koukussa



2. Vatsa, selkä ja Vatsa, selkä 2



Asetu lattialle vatsalleen ja ojenna ylävartalo irti lattiasta. Voit tehdä liikkeen myös kynärpäät maassa. Pidä hartiat alhaalla ja katse yläviistoon.

3. Selkä



Istu maahan ja avaa jalat auki. Kurkota kädellä kohti vastakaista jalkaa. Pää ja hartiat ovat rentoina.

4. Kylki



Istu haara-asennossa niin, että istuinluut tuntuvat lattiaassa. Vie painoa sivulle ja ojenna käsi yläviistoon. Pidä hartiat alhaalla ja pää rentona ja kohdista hengitys kohti kylkiluita.

5. Sisäreisi ja sisäreisi 2



Istu leveässä haara-asennossa ja suorista selkä.



Vie kädet vartalon taakse ja paina selkää suoraksi. Mikäli ensimmäinen vaihe onnistuu, voit viedä painoa eteenpäin ja siirtää kädet vartalon eteen.

6. Takareisi

Aseta toinen jalka suoraksi ja toinen jalka koukkuun vartalon eteen. Käänny suoran jalan suuntaan ja vie napaa kohti etureittä. Etureisi pysyy rentona koko venytyksen ajan.



7. Yläselkä



Koukista jalkaa ja ota kiinni vastakkaisen jalan ulkosyrjästä. Vie jalkaa pois päin ja vedä kädellä vastaan niin venytys tuntuu yläselässä ja lapojen kohdalla. Kohdistu hengitys kohti kylkiluita, niin venytys tehostuu.

8. Reiden ulkosivu



Asetu kylki asentoon ja aseta oäällimmäinen jalka koukussa vartalon etupuolelle. Työnnä ylävartaloa oystyyn.

9. Pakaralihas

Istu selkä suorassa ja vie toinen jalka koukussa toisen yli. Purista koukussa oleva jalka rintaa vasten ja pidä selkä suorassa.



10. Pakaralihas 3

Asetu selin makuulle ja tuo jalat koukkuun. Aseta toisen jalan nilkka toisen jalan polven päälle niin, että polvi osoittaa sivulle päin.



Ota sitten jalkojen välistä halausote ja vie jalkoja kohti rintaa.

11. Etureisi

Istu jalat eteenpäin ja vie toisen jalan kanta kohti pakaraa. Vie painoa taaksepäin ja pidä polvet mahdollisimman lähellä toisiaan.



12. Sääri

Istu kyykyasentoon ja vie toisen jalan jalkapöytä kohti lattiaa. Voit tehostaa venytystä viemällä painoa taaksepäin.



Venyttelyohjelma 2

1. Kylki 2

Seiso leveässä haara-asennossa. Taivuta vartaloa sivulle ja vie päällimmäinen käsi yläviistoon.



2. Lonkankoukistaja 2

Asetu toispolvi-seisontaan. Tuo lantiota eteenpäin ja pidä selkä suorassa. Vältä yliojentamista selkää kaarelle.



3. Pohje

Asetu etunojaan ja tuo paino toiselle jalalle. Paina kantaa kohti lattiaa. Toisen jalan voi tukea toisen päälle.



4. Pohje ja akillesjänne



Asetu kyykkyasentoon. Tuo toisen jalan sääri lattiaa vasten ja paina vartaloa kohti etummaista polvea. Venytys tuntuu parhaiten kun venytettävän jalan kanta on kiinni lattiassa.

5. Pakaralihas 4 + Lonkankoukistaja



Tuo jalat koukkuun ja aseta toisen jalan nilkka toisen jalan polven päälle. (vaihe 1)



Käännä koko alavartalo jalkapohjan suuntaan lattiaa kohti. (Vaihe 2)
Pidä päällimmäinen polvi ulkokierrossa kohti kattoa. Jos mahdollista, ota lattialla olevasta nilkasta kiinni.

6. Rinta, olkapää

Asetu konttausasentoon ja vie toinen käsi suorana



vartalon sivulle.
Käännä ylävartalo ja pää kädestä pois päin ja paina kättä kohti lattiaa.

7. Rinta, hauis

Istu lattialla ja vie kädet mahdollisimman taakse. Vie painoa eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen.



8. Leveä selkälihas



Asetu konttausasentoon. Vie paino taakse ja ojenna kädet pitkälle eteen. Voit tehostaa venytystä painamalla käsivarsia kohti lattiaa.

9. Ojentaja

Vie kämmen kohti lapaluuta ja ota toisella kädellä kiinni kyynärpästä. Tehosta venytystä viemällä kyynärpäätä kohti päätä.



10. Olkapää

Vie käsi suorana vartalon edestä ja tue toisella kädellä. Pidä hartiat rentoina ja alhaalla.



11. Rinta ja olkapää 2

Pyöräytä hartiat taakse ja vie kädet yhteen selän takana. Jos mahdollista, nosta käsiä hieman ylöspäin ja työnnä rintakehää ulospäin.



12. Hartia + hartia 2



Istu mukavassa asennossa. Rentouta hartiat ja vie päätä suoraan sivulle. Sen jälkeen vie päätä hieman etuviistoon, niin saat venytyksen kohdistumaan niskan takaosaan.

Putkirullaus

Välineet: Putkirulla tai retkipatja (puukeppi, tennispallo, pesäpallo)

Putkirullailun hyödyt:

- Lihaskalvojen kireyksien helpottuminen
- Kuona-aineiden poistuminen
- Liikkuvuuden parantuminen
- Lihaskipujen lievittyminen
- Vammojen ennaltaehkäisy

Miksi putkirullaus?

Putkirullailu sopii hyvin palauttavaksi harjoitteeksi, sekä alkulämmittelyyn ennen harjoitusta.

Kun lämmittelet 5-15min (esim. hölkkä) ennen huoltavaa rullailua, saat parhaan hyödyn harjoituksesta.

Rullaa jokaista kohtaa 10-20 kertaa rauhalliseen tahtiin.

Voit jäädä myös "painamaan" kipeää kohtaa ja jatkaa sen jälkeen normaalia rullausta.

1. Yläselkä



Aseta keskiselkää rullan päälle ja liikuta vartaloa edestakaisin. Vie liike vuorotellen rangan oikealle ja vasemmalle puolelle lapaluiden päältä. Vältä rullaamasta suoraan selkärangan päältä.

3. Alaselkä



Pyöristä yläselkää ja vie leuka rintaan. Vie rulla alaselkään ja rullaa rauhallisesti rangan molemmin puolin.

2. Leveä selkälihas



Aseta rulla kainalon ja kyljen väliin ja rullaa varovasti edestakaisin. Päällimmäinen käsi ja jalka keventävät liikettä osamalla maahan.

4. Pakarat ja lonkanloitontaja



Istu rullan päälle ja vie painoa hieman sivuille ja aivan pakaran yläosaan saakka. Käy läpi pakaralihakset ja lonkan loitontajalihakset sivulta.

5. Takareidet



Kannattele vartaloa käsien avulla. Rullaa läpi takareidet polvitaipeseen saakka. Voit tehdä liikkeen myös kevyempänä molemmat jalat rullan päällä.

6. Pohkeet



Rullaa pohkeiden lihakset nilkkaan saakka. Voit tehdä liikkeen myös kevyempänä molemmat jalat rullan päällä.

7. Sisäreidet



Asetu päinmakuulle käsien varaan ja aseta rulla reiden sisäosan suuntaisesti. Rullaa polven sisäosasta nivusiin saakka sivuttaisella liikkeellä.

8. Reiden ulkosyrjät



Asetu rullan päälle kylkiasentoon ja tue käsillä lat-tiasta. Päälimmäinen jalka on koukussa vartalon etupuolella. Liikuttele varovasti edestakaisin ja kevennä liikettä tarpeen mukaan viemällä käsille enemmän painoa.

9. Etureidet



Asetu päinmakuulle ja vie rulla etureisien alle. Tue kädet maahan ja liikuta vartaloa eteen taakse. Voit tehdä liikkeen tehokkaammin yksi jalka kerrallaan.

10. Säari (Sääret)

Asetu kyykysässä rullan päälle ja rullaa eteen taakse käsien avustuksella. Säären asentoa kääntämällä saadaan vaikutus eri kohtiin.



11. Jalkapohja pallolla tai kepillä



Aseta keppi tai tennispallo/pesäpallo jalkaterän alle ja liikuttele edestakaisin.

3.10 Oheisliikunta- ja kisailut

Oheisliikunnan esimerkkiohjelmat on tarkoitettu käytettäväksi fyysisen koulutuksen yhteydessä ulkona. Niiden tavoitteena on kehittää lihaskestävyyttä ja lihasten hallintaa. Liikkeitä voidaan käyttää myös taukoliikuntaan. Kisailuohjeet on suunnattu maastossa tapahtuvan koulutuksen tauko- ja virkistysliikunnaksi.

Kouluttaja voi muokata liikkeistä ja kisailuista kulloinkin tilanteeseen sopivia yhdistelmiä. Oheisliikunnan suorituksiin tutustuminen on hyvä aloittaa tekemällä viiden (5) suorituksen toistoja. Taitojen kehittyessä voidaan toistojen määrä nostaa kymmeneen (10).

Parijumppa, kesto 5 minuuttia

Pohjehippa

ALKUASENTO: Suorittajat kasvot vastakkain puolikykyssä.

SUORITUS: Merkistä yritetään saada kosketus parin pohkeeseen. Käsillä saa estää yrittystä. Liikkumisen on tapahduttava puolikykyssä. Lyhyet työjaksot esim. 10 sekuntia, palautus 30–40 sek / 5–8 toistoa. SOVELLUS: Toinen käsi selän takana.



Morsiuskanto

ALKUASENTO: Tst-pari ottaa kaverinsa syliin niin, että paino tulee kantajan käsille. Kannettava ottaa kaulasta kiinni. Tiiviisti vartaloa vasten.

SUORITUS: Kannetaan määrätty matka esim. 10 metriä.

SOVELLUTUS: Useammissa toistoissa vaihdetaan kannettavan puolta (jalat oikealle/vasemmalle).



Käsitaistelu

ALKUASENTO: Punnerrusasento, kasvot vastakkain.

SUORITUS: Merkistä yritetään vetää tst-parin käsi alta pois.

SOVELLUTUS: Suoritus joko esim. paras viidestä tai aikaan sidottuna. Jalat joko yhdessä tai haara-asennossa. Helpotuksena polvet voi pitää maassa.



Sylivatsat

ALKUASENTO: Tst-pari sylissä hajaraisin, kasvot vastakkain. Sylissä olevan jalat kannattelijan ympärillä. Kannattelijalla jalat hieman koukussa. Sylissä olevan paino reisien päällä.

SUORITUS: Sylissä oleva laskeutuu alas ja nousee alkuasentoon. Kannattelija pitää esim. vyöstä tai housun kauluksesta kiinni.

SOVELLUTUS: Kädet joko vapaana, rinnan päällä ristissä tai niskan takana.



Raahaaminen

ALKUASENTO: Tst-pari maassa selällään.

SUORITUS: Pystyssä oleva ottaa maassa olevan kainaloista otteen, kohottaa ylävartaloa ja vetää pariaan takaperin määrätyn matkan.

SOVELLUS: Maassa oleva yrittää jaloillaan jarruttaa/vastustaa etenemistä.



Syväkyökky

ALKUASENTO: Parit seisovat selät vastakkain käsien ollessa lukkiutuneena toistensa kyynärpäihin.

SUORITUS: Hartiakosketus säilyttäen laskeudutaan syvään- tai puolikyökkyyn ja nouseaan ylös.

SOVELLUTUS: Liikettä voidaan tehdä myös kädet vapaana (keskivartalon hallinta).



Selkälihasliike

ALKUASENTO: Tst-pari ottaa kaverinsa reppuselkään.

SUORITUS: Kannattelija asettaa polvet hieman koukkuun, jonka jälkeen taivuttaa ylävartaloaan selkä suorana alaspäin (hyvää huomenta).

HUOM. Selkä oltava suorana.

SOVELLUTUS: Suoritus tehdään ilman parin painoa, kasvot vastakkain samassa tahdissa rynnkyjumpun mukaisesti.



Kottikärryt

ALKUASENTO: Käsien varassa jalat tst-parin käsissä/sylissä.

SUORITUS: Käsillä kävelen merkitty matka, Saman suorituksen voi tehdä sekä eteen että taaksepäin.

SOVELLUTUS: Sama matka käsien varassa hyppien. Tst-pari voi jarruttaa vetämällä jaloista.



Yhden jalan kyykky

ALKUASENTO:

Tst-parit seisovat rinnakkain, käsillä hartioista kiinni.

SUORITUS: Uloimmilla jaloilla kyykkyyn, sisimmät jalat suoraksi eteen. Vuorotellen molemmin jaloin.

SOVELLUTUS: Koko ryhmä voi asettaa kuvauksen mukaisesti ja tehdä yhdessä ko. liikettä.



Reisiliike

ALKUASENTO: Toinen pareista päinmakuulla jalat koukussa. Toinen ottaa takaa nilkoista kiinni.

SUORITUS: Takana oleva vetää nilkoista jalat suoraksi. Toinen vastustaa liikettä.

SOVELLUTUS: Lähtötilanteessa jalat ovat suorana ja pari yrittää nostaa jalokoukkuun. Pari vastustaa liikettä.



Vastakkain veto

ALKUASENTO:

Tst-parit vastakkain, ranteista kiinni.

SUORITUS: Vuorotellen veto eri suuntiin. Kesto esim. 30 sek.

SOVELLUTUS: Vedon aikana voidaan liikkua.



Vatsarutistus

ALKUASENTO: Toinen parista selällään maassa, toinen seisoo pään takana. Maassa oleva ottaa käsillä tukevan otteen parinsa nilkoista.

SUORITUS: Maassa oleva kääntää molemmat jalkansa koukkuun vatsan päälle ja potkaisee sen jälkeen suoraan ylöspäin parinsa ojennettuihin käsiin (merkki). Potkun jälkeen jalat lasketaan rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

SOVELLUTUS: 1# Alkuasennossa ja liikkeen välillä kantapäitä ei lasketa maahan. Kantapäiden etäisyys maasta n. 10 cm.

2# Maassa oleva nostaa jalat suoraan ylös, jolloin pari ottaa jaloista kiinni ja heittää ne vuoroin eri suuntiin. Maassa oleva jarruttaa, jotta jalat eivät osu maahan, ja uusii noston.



Keskivartalon hallinta

ALKUASENTO: Selät vastakkain (50 cm:n väli). Apuväline (kypärä) kädessä.

SUORITUS: Tst-pari antaa takanaan olevalle parille kypärän erilaisista suunnista (jalkojen välistä pään yli – oikealta sivulta – vasemmalta sivulta).

SOVELLUTUS: Koko ryhmän voi asettaa jonoon, jossa apuvälinettä kuljetetaan jäseneltä toiselle. Viimeinen voi siirtyä jonon ensimmäiseksi tai asettaa välineen takaisin keulaan muulla tavalla.



Koko ryhmän sit up

ALKUASENTO: Koko ryhmä asettuu selinmakuulle rinnakkain. Kädet toistensa hartioille.

SUORITUS: Koko ryhmä nousee yhtä aikaa istumaan ja laskeutuu takaisin alkuasentoon.

SOVELLUTUS: Otteita voi irrottaa liikkeen aikaansaamiseksi.

Rynkkyjumppa, kesto 10 minuuttia

Rynkkyjumppa on sovellus keppijumpasta, joka lisää liikkuvuutta sekä lihasten hallintaa. Se soveltuu hyvin fyysisen koulutuksen alku- ja loppuverryttelyksi. Suoritustekniikat tulee opettaa ennen varsinaista harjoittelua. Liikkeinä voi soveltaa myös voimaharjoittelusuuden keppijumppaliikkeitä.

YLEISOHJEET

- Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Pidä ase kehon tasapainoalueella (varpaiden ja kantapäiden välinen alue).
- Kiinnitä huomiota hengittämiseen.

1. HARTIAVETO

ALKUASENTO: Haara-asento.

Yläraajat suorana. Olkanivelet lievässä sisäkierrossa.

OTE: Hartian levyinen tai leveä ote.

KÄMMENOTE: Sormilukko

SUORITUS: Vedä ase kyynärpääjohtoisesti läheltä vartaloa leukaa kohti. Vie alkuasentoon.

VAIKUTUS: Päävaikutus epäkäslihasten aktivointi.

Hartiaseudun lihasten verenkierron tehostaminen.

SOVELLUS: Nouse liikkeen lopussa varpaille.



2. PUNNERRUS

ALKUASENTO: Haara-asento.

Ase niskan takana tai edessä olkapäätasolla.

OTE: Hartialevyinen ote.

KÄMMENOTE: Peukalo-ote.

SUORITUS: Ase viedään ylös suorille käsille.

VAIKUTUS: Vahvistaa kyynärvarren ojentajia, rintalihaksia ja hartiaseudun lihaksia.

Lapojen liikkuvuusharjoitus.

SOVELLUS: Vie ase vuorotellen olkapäiden etupuolelle ja niskan taakse.



3. HYVÄÄ HUOMENTA

ALKUASENTO: Lievä haara-asento.

Ase vartalo takana, lapojen päällä.

OTE: Leveä ote.

KÄMMENOTE: Peukalo-ote

SUORITUS: Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Nouse alkuasentoon.

VAIKUTUS: Vahvistaa lonkanojentajia ja selkälihaksia. Liikkuvuusharjoitus.





4. VATSALIHASLIIKE

ALKUASENTO: Selinmakuulla, polvet koukussa.

Ase vatsan päällä.

SUORITUS: Vie ase kohti polvia, (laske viiteen) palaa vatsalihaksilla jarruttaen alkuasentoon.

VAIKUTUS: Suorat vatsalihakset. Osittain myös vinot vatsalihakset.

SOVELLUS: Tee liike sivulle viistoon.



5. ETUKYYKKY

ALKUASENTO: Lievä haara-asento. Ase olkapäätasolla.

OTE: Leveä ote.

KÄMMENOTE: Peukalohankaote.

SUORITUS: Laskeudu selkä suorana kyykkyy. Pidä kantapäät maassa koko suorituksen ajan. Nouse alkuasentoon.

VAIKUTUS: Lonkanojentajat (pakarat), polvenojentajat ja -koukistajat. Myös vatsalihakset.

Liikkuvuusharjoitus. Akillesjänteiden venytys.

Tasapainoharjoitus.



6. TAKAKYYKKY

ALKUASENTO: Haara-asento. Ase niskan takana.

OTE: Leveä ote.

KÄMMENOTE: Peukalo-ote.

SUORITUS: Laskeudu selkä suorana kyykkyy.

Kantapäät pysyvät maassa koko suorituksen ajan. Nouse alkuasentoon.

VAIKUTUS: Lonkanojentajat (pakarat), polvenojentajat ja -koukistajat. Myös vatsalihakset.

Liikkuvuusharjoitus. Akillesjänteiden venytys.

Tasapainoharjoitus.



7. VAUHTIPUNNERRUS

ALKUASENTO: Sama kuin punnerruksessa (liike 2).

SUORITUS: Punnerruksen ohella joustetaan alaraajoja niin, että asetta ylös viedessä koukistetaan polvia.

VAIKUTUS: Punnerruksen vaikutusten lisäksi työtä myös alaraajoille.

8. SAKSIJOUSTO

ALKUASENTO: Seiso toinen jalka edessä noin 90°:n kulmassa. (Sääri–reisi-linja muodostaa lattian suhteen 90°:n kulman.) Toinen jalka on takana lievästi koukussa. Ase voi olla niskan takana, jolloin OTE on leveä ja KÄMMENOTE on peukalo-ote. Tai ase edessä, jolloin OTE on hartialevyinen ja KÄMMENOTE on peukalohanka.

SUORITUS: Koukista etummaisien jalojen polvea niin, että laskeudut alaspäin. Tee joustoja edestakaisin.

VAIKUTUS: Koko kehon hallinta- ja tasapainoharjoitus. Vahvistaa pääasiassa lonkan- ja polvenojentajia. Venyttää lonkankoukistajia.



9. TEMPAUSVALA

Kyseessä tempausvalan muunneltu muoto, jossa yläraajat koukistuvat. Tämä dynaamisempi muoto soveltuu esim niska- ja hartiaavaisille paremmin.

ALKUASENTO: Seiso haara-asennossa. Pidä ase niskan takana.

OTE: Leveä ote.

KÄMMENOTE: Sormilukko.

SUORITUS: Laskeudu polvia koukistaen "aseen alle". Voit laskeutua niin alas kuin tasapainon säilyttämiseksi on mahdollista. Samalla ojennat aseensa suorille käsille. Muista säilyttää ase vartalon tasapainoalueella. Kantapäät ovat maassa.

VAIKUTUS: Koko kehon liikkuvuus- ja vahvistusharjoitus. Tasapaino- ja koordinaatioharjoitus.



10. LUISTELUKYYKKY

ALKUASENTO: Seiso leveässä haara-asennossa. Jalkaterät osoittavat hieman ulospäin. Ase on niskan takana.

OTE: Leveä ote.

KÄMMENOTE: Peukalo-ote.

SUORITUS: Siirrä paino toiselle alaraajalle ja koukista polvea. Palaudu alkuasentoon. Voit tehdä liikkeen myös vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Muista, että polven ja jalkaterän suunta tulee säilyä samana, jotta et rasita polviniveliä.

VAIKUTUS: Pakaraseudun lihakset. Vahvistaa lonkanojentajia. Liike vahvistaa myös lonkanloittajia ja -lähentäjiä (lantioseudun pikkulihaksia). Kehon hallinta ja tasapainoharjoitus.



Kisailut

Tavoitteena on tuoda vaihtelua, tuottaa virkistystä, kohottaa yhteishenkeä ja kehittää fyysisiä ominaisuuksia. Pelien ja kisailujen suunnittelussa tulee pyrkiä koulutettavien itseohjautuvuuteen.

Kisailujen rasittavuutta voidaan säädellä kevyestä raskaaseen. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni koulutettava on aktiivinen (pienet joukkueet). Kisailuissa tulee muodostaa mahdollisimman tasavahvoja joukkueita ja kamppailupareja. Kouluttajien tulee ohjata toimintaa selkeästi, innostavasti ja ne tulee toteuttaa turvallisesti.

Alkukisailut

Lämmittelykisailut soveltuvat hyvin koulutuksen ja kisailujen alkuverryttelyksi. Ne valmistavat koulutettavien mieltä ja kehoa vaativampiin suorituksiin sekä vähentävät merkittävästi loukkaantumisriskiä.

Limbo

Tasapainoa ja notkeutta vaativassa limbossa kaksi kisailijaa pitää keppiä, oksaa tai narunpätkää vaakasuorassa rinnan korkeudella. Jokainen kisailija "tanssii" riman ali polvet kyykyssä selkä taaksepäin kallistuneena. Jos kisailija koskee rimaa tai koskettaa maata käsillään, hän putoaa pois leikistä. On muistettava perustaa mahdollisimman monta suorituspaikkaa.

Minuutin hölkkä

Ajan arviointia kehittävä kisa. Voidaan kisailla joko siten, että määrättyyn kohteeseen hölätään minuutissa tai hölätään minuutin verran ympyräreittiä ja pysähdytään, kun oma arvio minuutista on kulunut. Kisailijat eivät saa katsoa omaa kelloaan. Lähimmäksi minuutin arvioinut on voittaja. Kisa voidaan toteuttaa suorittamalla muita tehtäviä minuutin ajan.

Tunnelipallo

Tunnelipallon vaikutukset tuntuvat venytyksenä pitkissä selkälihakissa ja vatsalihaksissa. Turvallisuuden vuoksi on opetettava oikea nostotekniikka. Pallon sijasta maasto-olosuhteissa voi käyttää isohkoa kiveä tai kantoa. Kisassa ryhmä asettuu jonoon ja jonon ensimmäinen siirtää esineen joko jalkojen välistä tai pään ylitse takana olevalle ja niin edelleen. Kun esine on jonon viimeisellä kisailijalla, tämä juoksee jonon kärkeen ja jatkaa esineen siirtoa taaksepäin. Voittajaryhmä on se, joka on ensimmäisenä suorittanut sovittun kierrosmäärän.

Tasapainokisa

Kisa kehittää tasapainoistia ja oman kehon hallintaa. Kisassa kaikilla on pään päällä kevyt esine (muistivihko, rk:n lipas tms.). Kierretään määrättyä reittiä, jonka varrella on merkittyjä paikkoja, joiden kohdalla kosketetaan polvella maata. Kouluttaja voi myös antaa merkin, jolloin kaikki koskettavat maata polvellaan. Voittaja on se, joka pystyy pitämään esineen kauimmin päänsä päällä.

Sokkoestekävely

Sokkokävely kehittää yhteistyökykyä ja luottamusta taistelijapariin. Kisassa toisen taistelijaparin silmät peitetään siteellä, pipolla tai kenttälakilla. Toinen kisailija ohjaa huudoillaan paria parinkymmenen metrin päästä maaliin. Esteiksi kelpaavat normaalit maastoesteet, puut, kivet ja kannot. Kaikki kisailijat lähtevät samalta tasolta yhtäaikaan. Maalissa opastaja ja sokko vaihtavat osia. Sokkona ollut opastaja juoksee takaisin lähtöpaikalle ja alkaa ohjata huudoin pariaan takaisin lähtötasalle.

Hippakiset toimivat myös hyvin lämmittelykisailuna, kunhan toiminta-alue on riittävän pieni. Kisoissa voi käyttää mm. turvapaikkaa tai ”kotipesää”, pelastusmahdollisuutta (esim. haarahippa, jossa kiinniotettu jää leveään haara-asentoon ja pelastaja sukeltaa haarojen välistä) tai joutumista kiinniottajien puolelle.

Viestikisailut

Seuraavassa on malleja eri liikkumistavoista yksin tai pareittain. Liikkumistapoja kannattaa vaihdella saman viestikisan aikana. Kierroksia voi määrätä olosuhteiden ja tilanteen mukaan.

Liikkumistapojen lisäksi radalla voi olla erilaisia esteitä tai toimintarasteja, joissa täytyy pysähtyä esimerkiksi punnertamaan tai seisomaan käsillään.

Reppuselkäkanto

Parista toinen kantaa toista reppuselässä. Osia voidaan vaihtaa reitin varrella.

Kantaminen

Kannetaan paria ”sylissä” etupuolella tai palomiesotteella.

Tavarankuljetus

Pari kuljettaa esinettä yhdessä kantaen tai välissään. Voidaan suorittaa yksilösuorituksena kantamalla.

Selkäparijuoksu

Parit ovat selät vastakkain, molemmat kädet toistensa kainaloissa.

Kottikärry

Paria kuljetetaan kuten kottikärryä; ote molemmista nilkoista ja parin kädet toimivat pyöränä. Rasittavuutta voi säätää kevyemmäksi ottamalla ote esim. ylempää sääristä, polvista tai reisistä.

Kolmijalkajuoksu

Rinnakkain seisovat parit sitovat sisemmät jalat yhteen köydellä, hihnalla tai vyöllä. Eteneminen tapahtuu toinen toista tukien joko loikkimalla tai kävelemällä ”kolmella jalalla”.

Nytkyhyppy

Sidotaan omat jalat yhteen polven korkeudelta, jolloin eteneminen tapahtuu pomppien tai vaappuvasti kävelen.

Krapukävely

Suorituksessa kaikki raajat koskettavat maahan ja edetään selin. Vartaloa ei saa raahata maassa.

Kukkotappeluasento

Edetään loikkimalla yhdellä jalalla kädet ristissä rinnalla.

Kukkokyykyasento

Kukkokyykyssä tarvitaan apuvälineeksi keppi tai oksanpätkä. Keppi pidetään polvitaiteiden alla ja kyynärtaiteiden päällä.

Kamppailukisailut

Repiviä ja äkkinäisiä liikkeitä vaativaan kamppailukisailuun saa ryhtyä vasta hyvän alkuverryttely jälkeen. Lisäksi kouluttajan on erityisesti keskityttävä suoritusten valvontaan ja tuomarointiin.

Köydenveto

Köydenvetoon tarvitaan apuvälineeksi sopivan pituinen köysi – auton veto-köysikin tulee kyseeseen. Köydenveto kaksi- tai useampimiehisin joukkuein on erinomainen jalka- ja käsivoimien sekä ryhmähengen kohottaja. Perinteisessä köydenvedossa joukkuekoko on kahdeksan. Köyden keskikohta merkitään teipillä. Molempiin suuntiin 1,5 metrin päähän myös teippimerkit. Vastaviiniin kohtiin maahan vedetään viivat. Joukkueiden tavoitteena on vetää vastustajanpuoleinen teippimerkki oman maamerkin yli. Sääntöjä voi soveltaa olosuhteiden ja tilanteen mukaan.

SOVELLUS: Kolmiököydenveto

Kukkotappelu

Hyritään yhdellä jalalla kädet ristissä rinnalla. Kamppailijat yrittävät rajautulla alueella tönä toisiaan tasapainosta pois. Voidaan toteuttaa joukkue- tai yksilökisana.

Kukkotappelu kyykyssä

Kyykyssä tapahtuvassa tappelussa polvi- ja kyynärtaiteiden väliin on työnnetty keppi tai rynnäkkökivääri. Taistelijaparit yrittävät tönimällä saattaa vastustaja pois tasapainosta.

Merimiespaini

Taistelijapari on kyljittäin toisiaan vasten ja jalat harallaan. Toista yritetään kädestä kiinni pitäen vääntää pois tasapainosta.

Rivin murto

Kaksi ryhmää on selin toisiaan vasten. Samalla puolella kamppailevat ottavat kyynärkoukkuotteen. Tavoitteena on työntää vastustajan rivistö merkkiviivan yli tai murtaa vastustajan rivistö.

Turnajaiset

Kamppailijat ovat parinsa reppuselässä tai harteilla, toinen ratsuna ja toinen ratsastajana. Kamppailussa yritetään rajatulla alueella suistaa vastustaja tasapainosta tai ratsastaja pois "satulasta". Vain ratsastaja saa käyttää käsiä apunaan suistamisyrityksissä. Voidaan toteuttaa pari- tai joukkuekilpailuna.

Maastoesterata

Maastoesterata on saatavilla olevista materiaaleista ja olemassa olevista rakenteista toteutettu suorituskenttä. Rata voidaan toteuttaa maastoon luonnon esteillä tai rakentaa apuvälineillä halutulle alueelle.

Sovellettu esterata on suunniteltava turvalliseksi sekä koulutettavien omatoimisesti toteutettavaksi. Maastoesterata voidaan toteuttaa koulutettavien rakentamana. Radan tavoitteena on kehittää suorittajien motorisia taitoja sekä hyödyntää koulutuksen taukoja fyysiseen kasvatukseen.

Liite 1 Harjoitussuunnitelmat

Hiihtokoulutus

HIIHTOHARJOITUS 1 – TIETOA, TAITOA JA TEKNIikkaA

- Opetustavoite:** Harjoituksen jälkeen koulutettavat osaavat valita ja säätää itselleen sopivat hiihtovälineet, tuntevat peruseriaatteet suksien voitelusta ja osaavat voidella omassa käytössä olevat sukset. He osaavat perushiihtotekniikoiden osalta tasatyönnon ja vuorohiihdon.
- Arviointi:** Kouluttaja arvioi koulutettavien oppimisen harjoituksen lopussa olevalla taitoradalla. Taitoradalla testataan ensisijaisesti suksien hallintaa, tasatyöntöä ja vuorohiihtoa. Arviointi tapahtuu visuaalisesti tarkkailemalla ja arvioimalla, onko koulutettavien hiihtotaito sillä tasolla, että he kykenevät hiihtämään henkilökohtaisessa taisteluvälinevarustuksessa.
- Aika:** Koulutus annetaan talven saapumiserälle 2–3 koulutusviikkojen aikana ja kesän saapumiserälle 21–24 koulutusviikkojen aikana.
- Paikka:** Halsteri, urheilukenttä
- Osasto:** Henkilökuntaan kuuluva hiihdon kärkiosaaja johtaa apunaan harjoitukseen ohjeistetut varusmiesjohtajat. Koulutus annetaan kaikille varusmiehille saapumiserän palvelukseen astuminen huomioiden.
- Varustus:** Maastopuku tai lumipuku, päähine, käsineet, huopakumisaappaat, sukset siteineen ja sauvat.
- Koulutusvälineet:** Kouluttajalla ja apukouluttajilla on omat henkilökohtaiset hiihtovälineet.
Varusmiesten hiihtokoulutus -elokuva.
Suksien voiteluvälineet:
- Silitysrauta
 - Sikli
 - Korkki
 - Kelin mukainen luistovoide
 - Tarvittaessa kelin mukainen pitovoide
 - Voiteenpoistoaine
 - Rättejä
 - Suksien voiteluteline
- Harjoituksen aikana käytettävät pelivälineet ja koulutuksen apuvälineet, joita ovat esimerkiksi frisbeet ja kartiot.

Valmistelut: Koulutuskentälle on tehtävä mahdollisuuksien mukaan halsteriladut tai moottorikelkan urat. Apukouluttajat on ohjeistettava muutamaa päivää ennen koulutusta. Hiihtovälineiden kiittaaminen on sovittava ja suoritettava ennen harjoitusta. Mahdollisuuksien mukaan suksien voitelukulutus on annettu aikaisemmin ja koulutettavat ovat voidelleet suksensa etukäteen.

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloitusvaihe | 5 min |
| I Jakso: Varusmiesten hiihtokoulutus -elokuva | 10 min |
| II Jakso: Siteiden ja sauvojen hihnojen säätö | 15 min |
| III Jakso: Suksien voitelu | 10 min |
| IV Jakso: Suksien hallintaharjoitukset | 20 min |
| V Jakso: Hiihtotekniikat: tasatyöntö, vuorohiihto | 45 min |
| VI Jakso: Pelit ja kisailut suksilla | 20 min |
| VII Jakso: Taitorata | 30 min |
| Palautevaihe | 5 min |
| Tauot | 20 min |
| YHTEENSÄ (min) | 180 min |

Varomääräykset: Koulutuksessa noudatetaan seuraavia puolustusvoimien määräyksiä:
 PVHSM KOULUTUSALA 058 – PEHENKOS FYYSISEN TOIMINTA-KYVYN PERUSTEET HH47
 PVHSMK KOULUTUSALA 067 – PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSISEN KOULUTUS HI323

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|---|
| <u>Aloittaminen (5 min)</u> | Koulutettavat ovat luokassa, jossa voidaan katsoa elokuva. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. |
| <u>I Jakso Varusmiesten hiihtokoulutus -elokuva (10 min)</u> | |
| <u>II Jakso Siteiden ja sauvojen hihnojen säätö (15 min)</u> | Koulutettavat ovat opetusavoneeliössä. <u>Näytän</u> omilla välineillä kuinka siteet ja sauvat säädetään. Koulutettavat säätävät omat hiihtovälineet ja apukouluttajat neuvovat tarvittaessa. |
| <u>III Jakso Suksien voitelu (10 min)</u> | Koulutettavat ovat opetusavoneeliössä. <u>Näytän</u> omilla välineillä kuinka suksset voidellaan. Koulutettavat voitelevat tämän jälkeen omat hiihtovälineet. |
| Tarkemmat voiteluohjeet ovat liikuntakoulutus oppaassa. | |

| | |
|---|--|
| <p><u>IV Jakso Suksien hallintaharjoitukset (20 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - askellukset ympyrässä - askellukset sivuille - hypyt 90, 180, 360 - lapinkäännös <p><u>V Jakso Hiihtotekniikat (45 min)</u></p> <p>Tasatyöntö</p> <p>Kehittely Kokonaissuoritus</p> <ul style="list-style-type: none"> - lähtö - välivaihe - loppu <p>Vuorohiihto</p> <p>Kehittely</p> <ul style="list-style-type: none"> - ponnistus (potkukelkka) - ylävartalon käyttö - rytmi - liuku <p>Kokonaissuoritus</p> <p><u>VI Jakso Pelit ja kisailut suksilla (20 min)</u></p> <p><u>VII Jakso Taitorata (30 min)</u></p> <p><u>Palautevaihe (20 min)</u></p> <p>Havainnot</p> <p>Jatkotoimenpiteet</p> <p>Purkaminen ja huolto</p> | <p>Jaksot I–III voidaan myös tehdä rastikoulutuksena. Suksien voitelun voi opettaa aikaisemminkin ja koulutettavat voitelevat sukset ns. ilta-aikaan apukouluttajien johdolla.</p> <p>Koulutettavat ovat tasaisella kentällä. <u>Näytän</u> ja opetan hallintaharjoituksia. Koulutettavat tekevät suorituksia esim. kolmirivissä jossa henkilöiden välit ovat riittävän suuret.</p> <p>Koulutettavat siirtyvät halsterille apukouluttajien johtamana.</p> <p>Koulutettavat ovat useassa jonossa halsterilla.</p> <p><u>Opetan</u> sanallisesti tekniikoiden ydinkohdat ja <u>näytän</u> esimerkkisuorituksen.</p> <p>Koulutettavat <u>harjoittelevat</u> tekniikan halsterilla. Apukouluttajat korjaavat tarvittaessa tekniikka- virheitä.</p> <p>Koulutettavat <u>harjoittelevat</u> itsenäisesti tekniikoita apukouluttajien ohjauksessa halsterilla.</p> <p><u>Valitsen</u> koulutettavien taitotason mukaisen pelin tai kisailun, jossa ollaan molemmat sukset jalassa ja <u>ohjeistan</u> pelin tai kisailun. Suorituspisteitä voi olla useampia ja apukouluttajat valvovat niitä.</p> <p><u>Valmistelen</u> taitoradan, jolla voidaan todentaa koulutettavien hiihtotaidon tason koulutuksen jälkeen.</p> <p><u>Annan</u> palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. <u>Pyydän</u> palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. <u>Annan</u> ohjeet jatko-toimenpiteistä.</p> |
|---|--|

HIIHTOHARJOITUS 2 – TAITOA JA TASAPAINOA SOVELTAEN

- Opetustavoite:** Harjoituksen tavoitteena on harjaannuttaa hiihtotaitoja, joita sotilas tarvitsee edetessään suksilla mäkisessä maastossa. Mäet noustaan ja lasketaan eri tekniikoita käyttäen mäen jyrkkyyden tai lumen määrän sekä kannettavan varustuksen mukaan. Ojat ja tienpenkat ylitetään viistolaskulla tai askeltamalla sivuttain. Hiihtokelpoisella tiellä käyttökelpoisia hiihtotapoja on tasatyöntö ja luistelupotku. Harjoitus toteutetaan vaihtelevassa maastossa tai hiihtomaassa paikalliset olosuhteet huomioiden.
- Arviointi:** Kouluttaja arvioi koulutettavien oppimisen harjoituksen lopussa olevalla taitoradalla tai hiihtomaassa. Taitoradalla tai hiihtomaassa testataan ensisijaisesti mäen nousu- ja laskutekniikat sekä taito soveltaa hiihtotekniikoita erilaisilla hiihtoalustoilla. Arviointi tapahtuu visuaalisesti tarkkailemalla ja arvioimalla, onko koulutettavien hiihtotaito sillä tasolla, että he kykenevät osallistumaan taistelukoulutukseen jossa liikutaan suksin.
- Aika:** Koulutus annetaan talven saapumiserälle 2–3 koulutusviikkojen aikana ja kesän saapumiserälle 21–24 koulutusviikkojen aikana.
- Paikka:** Hiihtomaa tai koulutuskenttä (halsteri), harjoituksen voi myös toteuttaa reitillä, joka esimerkiksi sisältää:
- eri jyrkkyyksisiä nousuja ja laskuja umpilumessa
 - ojien ylittämistä
 - aitojen tai esteiden ylittämistä
 - korkeiden tienpenkkojen ylittämistä
 - hiihtokelpoisen tien käyttämistä
- Osasto:** Henkilökuntaan kuuluva hiihdon kärkiosaaja johtaa apunaan harjoitukseen ohjeistetut varusmiesjohtajat. Koulutus annetaan kaikille varusmiehille saapumiserän palvelukseen astuminen huomioiden.
- Varustus:** Maastopuku tai lumipuku, päähine, käsineet, huopakumisaappaat, sukset siteineen ja sauvat. Täysi kenttäpullo.
- Koulutusvälineet:** Kaikilla on omat henkilökohtaiset hiihtovälineet.
- Harjoituksen aikana käytettävät pelivälineet ja koulutuksen apuvälineet, joita ovat esimerkiksi pallot, kartiot, nauhat, kepit jne.
- Valmistelut:** Valmistellaan paikalliset olosuhteet huomioiden hiihtomaa tai koulutuskenttä (halsteri). Apukouluttajat ohjeistetaan ennen koulutusta.

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|------------------------------------|------------|
| Aloitusvaihe | 5 min |
| I Jakso: Hiihtoharjoitus 1 kertaus | 20 min |
| II Jakso: Nousutekniikat | 25 min |
| III Jakso: Laskutekniikat | 25 min |
| IV Jakso: Luistelupotku | 20 min |
| V Jakso: Hiihtomaa tai taitorata | 40 min |
| VI Jakso: Pelit ja kisailut | 20 min |
| Palautevaihe | 5 min |
| Tauot | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 180 min |

Varomääräykset: Koulutuksessa noudatetaan seuraavia puolustusvoimien määräyksiä:
 PVHSM KOULUTUSALA 058 – PEHENKOS FYYSISEN TOIMINTA-
 KYVYN PERUSTEET HH47
 PVHSMK KOULUTUSALA 067 – PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN
 FYYSISEN KOULUTUS HI323

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Liite 1 Koulutuskortti:

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|---|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <p><u>I Jakso Hiihtoharjoitus 1 kertaus (20 min)</u></p> <p>Tekniikoiden kehittelyt Tasatyöntö Vuorohiihto</p> | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä suksille nousseina. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt.</p> <p><u>Kertaan</u> sanallisesti tekniikoiden ydinkohdat. Siirytään apukouluttajien johdolla ryhmissä hiihtäen koulutuspaikalle hiihtotekniikoita matkalla kerraten tai suoritetaan kertaus halsterilla.</p> |
| <p><u>II Jakso Nousutekniikat (30 min)</u></p> <p>Ylämäen nousu suoraan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potku ja työntö ovat lyhyet, voimakas suksen kuormittaminen. <p>Haarakäynti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estetään suksen liuku taaksepäin kääntämällä suksen kärkiä ulospäin. Painetaan suksi kantilleen. <p>Sivuttain nousu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sukset poikittain rinteeseen nähden ja pidetään ne kantillaan. <p>Viistonousu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yhdistetään suoran nousun sivuttain nousun tekniikkaa. | <p>Koulutettavat ovat hiihtomaassa tai alueella, jossa on mahdollisuus harjoitella mäen nousua. Koulutettavat seisovat esimerkiksi rivissä kouluttajan molemmin puolin. <u>Näytän</u> omilla hiihtovälineillä, miltä eri mäen nousutekniikat näyttävät ja mitkä ovat niiden ydinkohdat.</p> <p>Koulutettavat harjoittelevat tekniikoita apukouluttajien ohjauksessa.</p> |
| <p><u>III Jakso Laskutekniikat (30 min)</u></p> <p>Matala laskuasento (muna-asento)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Painopiste keskellä suksea, jalat koukussa ja kyynärpäät polvien etu- tai takapuolella - Muuttamalla painopistettä suksella taaksepäin voidaan parantaa suksen liukua. <p>Korkea laskuasento</p> <p>Auralasku</p> <p>Telemark</p> | <p>Koulutettavat seisovat suksilla kouluttajan molemmin puolin. <u>Näytän</u> omilla hiihtovälineillä matalan laskuasennon perustekniikan ja mitkä ovat sen ydinkohdat. Koulutettavat harjoittelevat tekniikoita apukouluttajien ohjauksessa.</p> <p><u>Näytän</u> omilla hiihtovälineillä korkean laskuasennon perustekniikan ja mitkä ovat sen ydinkohdat. Koulutettavat harjoittelevat tekniikoita apukouluttajien ohjauksessa.</p> <p><u>Näytän</u> omilla hiihtovälineillä auralaskun perustekniikan ja mitkä ovat sen ydinkohdat. Koulutettavat harjoittelevat tekniikoita apukouluttajien ohjauksessa.</p> <p><u>Näytän</u> omilla hiihtovälineillä telemark laskun perustekniikan ja mitkä ovat sen ydinkohdat. Koulutettavat harjoittelevat tekniikoita apukouluttajien ohjauksessa.</p> |

IV Jakso Luistelupotku (20 min)

Luisteluhiihdon perusasennossa jousteaan polvista, painopiste on jalkaterien päällä ja lantio eteen painettuna. Jalkatyö on molemmilla jaloilla samanlainen. Perusluistelutekniikassa niin sanotussa kuokassa työntöpuoleinen sauva ja suksi osuvat maahan yhtä aikaa. Liike lähtee vatsalihaksista suoraan eteenpäin, vartalo ei kierry eikä heilu sivusuunnassa.

V Jakso Hiihtomaa/taitorata (45 min)

Hiihtomaa on toiminnallinen oppimisympäristö, jossa taitotasosta riippumatta voi kokeilla tasapainoa suksilla ja suk-sitaitavuutta. Hiihtomaa sisältää vaatimuksiltaan erilaisia ja eri vaikeusasteisia suorituspaikkoja. Koulutettavat voivat harjoitella hiihtomaassa omaehtoisesti.

- halsteri
- erilaiset nousut ja laskut
- aalto- ja urkulatu
- pujottelurata
- hyppyrit

Palautevaihe (20 min)

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Koulutettavat seisovat esimerkiksi useassa jonossa taisaisella kentällä suksille nousseena.

Kerron ja näytän luisteluhiihdon perusluistelutekniikan (kuokka). Kuokkaa harjoitellaan molemmin puolin vartaloa. Luistelu hiihtoa voidaan kehittää aluksi luistelemalla ilman sauvoja tai potkimalla vain toisella suksella ja toinen liikuu koko ajan. Apukouluttajat seuraavat suoritteita ja korjaavat niitä tarvittaessa.

Hyvissä ajoin ennen koulusta on valmisteltu hiihtomaa tai taitorata ja sen eri suorituspaikat.

Kerron ja näytän apukouluttajia malleina käyttäen hiihtomaan tai taitoradan eri suorituspaikat.

Jaän koulutettavat eri suorituspaikoille ja kerron kiertosuunnan miten hiihtomaassa tai taitoradalla edetään.

Jaän apukouluttajat ohjaamaan suorituspaikkoja ja itse seuraan kokonaisuutta ja sekä kierrän rataa esimerkkiliikkujana alussa. Koulutettavat harjoittelevat itsenäiset suorituspaikkoja kiertäen siihen varatun ajan.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä.

Annan ohjeet jatko-toimenpiteistä.

HIIHTOHARJOITUS 3 — MAASTOON SOVELTAEN

- Opetustavoite:** Harjoituksen tavoitteena on harjaannuttaa hiihtotaitoja, joita sotilas tarvitsee edetessään suksilla taistelutilanteen edellyttämällä tavalla.
- Arviointi:** Kouluttaja arvioi koulutettavien oppimisen harjoituksen aikana. Arviointi tapahtuu visuaalisesti tarkkailemalla ja arvioimalla, onko koulutettavien hiihtotaito sillä tasolla, että he kykenevät osallistumaan taistelukoulutukseen, jossa liikutaan suksin.
- Aika:** Koulutus annetaan talven saapumiserälle 2–3 koulutusviikkojen aikana ja kesän saapumiserälle 21–24 koulutusviikkojen aikana.
- Paikka:** Maasto, joka mahdollista hiihtämisen umpihangessa ja hiihtohinauksen.
- Osasto:** Henkilökuntaan kuuluva hiihdon kärkeäsaaja johtaa apunaan harjoitukseen ohjeistetut varusmiesjohtajat. Koulutus annetaan kaikille varusmiehille saapumiserän palvelukseen astuminen huomioiden.
- Varustus:** Maastopuku tai lumipuku, päähine, käsineet, huopakumisaappaat, sukset siteineen, sauvat ja kenttävarustus.
- Koulutusvälineet:** Kaikilla on omat henkilökohtaiset hiihtovälineet. Ahkiot.
Hiihtohinauksessa tarvittavat ajoneuvot ja köydet.
Harjoituksen aikana käytettävät pelivälineet ja koulutuksen apuvälineet, joita ovat esimerkiksi pallot, kartiot, nauhat, kepit jne.
- Valmistelut:** Valmistellaan paikalliset olosuhteet huomioiden alue jossa koulutus toteutetaan. Apukouluttajat ohjeistetaan ennen koulutusta.

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloitusvaihe | 5 min |
| I Jakso: Hiihto erilaisilla alustoilla | 15 min |
| II Jakso: Hiihto taistelu- ja kenttävarustuksessa | 20 min |
| III Jakso: Ahkionveto | 30 min |
| IV Jakso: Hiihtohinaus | 30 min |
| V Jakso: Pelit ja kisailut | 15 min |
| Palautevaihe | 5 min |
| YHTEENSÄ (min) | 120 min |

Varomääräykset: Koulutuksessa noudatetaan seuraavia puolustusvoimien määräyksiä:
 PVHSM KOULUTUSALA 058 – PEHENKOS FYYSISEN TOIMINTA-
 KYVYN PERUSTEET HH47
 PVHSMK KOULUTUSALA 067 – PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN
 FYYSISEN KOULUTUS HI323

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <p><u>I Jakso Hiihto erilaisilla alustoilla (15 min)</u> - kova - umpihanki.</p> <p><u>II Jakso Hiihto taistelu- ja kenttävarustuksessa (20 min)</u> - henkilökohtaisen kuorman vaihteittainen lisääminen</p> | <p><u>Perehdyn</u> harjoituksen suunnitteluvaiheessa Talvi-koulutusoppaaseen.</p> <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä suksille nousseena. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p>Apukouluttajien johdolla siirrytään ryhmittäin kevyessä varustuksessa koulutuspaikalle. Siirtymisen aikana kerrataan eri hiihtotekniikoita.</p> <p>Kenttävarustus tuodaan harjoituspaikalle ajo-neuvolla.</p> <p>Koulutettavat ovat harjoitusmaastossa, jossa on mahdollisuus harjoitella hiihtoa kovalla alustalla ja umpihangessa.</p> <p>Koulutettavat seisovat esimerkiksi rivissä kouluttajan molemmin puolin. <u>Näytän</u> omilla hiihtovälineillä ja apukouluttajia apuna käyttäen periaatteet hiihdosta eri alustoilla ja varustuksessa.</p> <p>Kiinnitetään huomio aseiden kantamiseen, kun varustusta lisätään.</p> |
| <p><u>III Jakso Ahkionveto (30 min)</u> - henkilöstön tehtävät - ahkiolatu</p> | <p><u>Opetan</u> Talvikoulutusoppaan mukaisesti henkilöstön tehtävät ahkion vedossa ja periaatteen ahkioladun hiihtämisestä.</p> <p>Koulutettavat hiihtävät pienen lenkin ahkiota vetäen, lenkillä voi olla puiden kiertoa, mäen laskua sekä kovaa että pehmeää hiihtoalustaa. Apukouluttajat seuraavat harjoittelua ja ohjaavat tarvittaessa. Hiihtohinauksen harjoittelu aloitetaan opettamalla hinauksen periaatteet. Aluksi hiihtäjiä vedetään ryhmittäin jalkaisin, jotta oikea asento hiihtohinausköydessä opitaan. Tämän jälkeen vasta siirrytään moottoriajoneuvoilla toteutettuun vetoon.</p> |

IV Jakso Hiihtohinaus (30 min)

- periaatteet
- kehittäely
- moottorikelkalla
- telakuorma-autolla

V Jakso Pelit ja kisailut (15 min)

Palautevaihe (5 min)

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Hiihtohinausta toteutetaan erilaisessa maastossa taidon kehittyessä.

Pelit ja kisailut sovelletaan koulutusmaasto huomioiden. Esimerkiksi jalkapalloa pelataan umpihangessa. Tai henkilökohtaista varusta käytetään kuntopiiriin toteuttamiseen.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatko-toimenpiteistä.

SAUVAKÄVELYHARJOITUS 1 — TEKNIikka JA LIHASHUOLTO

Opetustavoite: Harjoituksen jälkeen koulutettavat osaavat valita ja säätää itselleen sopivat kävelysauvat. Tuntevat venyttely- ja verryttelyliikkeitä sauvakävelyn liittyen. Osaavat sauvakävelytekniikan perusteet.

Arviointi: Kouluttaja arvioi koulutettavien oppimisen harjoituksen päätteeksi olevalla kävelylenkillä vaihtelevassa maastossa. Arviointi tapahtuu visuaalisesti tarkkailemalla ja arvioimalla, onko koulutettavien sauvakävelytaito sillä tasolla, että he kykenevät tehokkaaseen sauvakävelyn maaston eri kohdissa.

Aika: 2 h

Paikka: Pururata, kenttä

Osasto: Koulutus annetaan kaikille varusmiehille saapumiserän palvelukseen astuminen huomioiden.

Varustus: Verryttelypuku, päähine, käsineet ja sauvat.

Valmistelut:

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloitustaihe | 5 min |
| I Jakso: Sauvojen valinta ja säätäminen | 15 min |
| II Jakso: Lämmittelykävely | 10 min |
| III Jakso: Venyttely | 15 min |
| IV Jakso: Sauvakävelytekniikka | 20 min |
| V Jakso: Peruskestävyysarjoitus | 45 min |
| Palautevaihe | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 120 min |

Varomääräykset: Koulutuksessa noudatetaan seuraavia puolustusvoimien määräyksiä:
 PVHSM KOULUTUSALA 058 – PEHENKOS FYYSISEN TOIMINTA-KYVYN PERUSTEET HH47
 PVHSMK KOULUTUSALA 067 – PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSISEN KOULUTUS HI323

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|--|
| Aloittaminen (5 min) | Koulutettavat ovat kolmirivissä suksille nousseena. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen. |
| <u>I Jakso Sauvojen valinta ja säätäminen (15 min)</u> | Koulutettavat siirtyvät opetusavoneliöön. <u>Näytän</u> omilla sauvoillani kuinka hihnat säädetään oikean mittaisiksi. Koulutettavat säätävät omat sauvat ja apukouluttajat neuvovat tarvittaessa. |
| <u>II Jakso Lämmittelykävely (10 min)</u> | Suoritetaan kevyt kävely, jossa kokeillaan omatoimisesti sauvakävelyä samalla lämmitetään lihaksistoa. <u>Tarkkaillen</u> joukkoa ja teen havaintoja tekniikoista, jotta varsinaisessa tekniikan opetusvaiheessa korostan tiettyjä tekniikan perusteita. |
| <u>III Jakso Venyttely (15 min)</u> | Koulutettavat ovat opetusavoneliössä. <u>Ohjaan</u> alkuvenyttelyä. Tämän jälkeen <u>opetan</u> yksityiskohtaisesti sauvakävelytekniikan perusteet. |
| <u>IV Jakso Sauvakävelytekniikka (20 min)</u> | Koulutettavat siirtyvät esim. kuntoradalle jossa he kolme rinnakkain näyttävät kävelytekniikkansa. <u>Tarkkaillen</u> apukouluttajien kanssa tekniikoita ja <u>annan</u> koulutettaville palautteen. |
| <u>V Jakso Peruskestävyys harjoitus (45 min)</u> <u>Palautevaihe (10 min)</u> | Koulutettavat suorittavat tasoryhmittäin apukouluttajien johdolla peruskestävyys harjoituksen sauvakävelen. <u>Liikun</u> ryhmien välillä ja <u>tarkkaillen</u> sauvakävelytekniikkaa. <u>Annan</u> koulutettaville palautetta. |
| Havainnot | Harjoituksen lopuksi kokoonnutaan ja kerrataan tekniikan ydinkohdat. <u>Johdan</u> loppuverryttelyä. |
| Jatkotoimenpiteet | <u>Annan</u> palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. <u>Pyydän</u> palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. <u>Annan</u> ohjeet jatkotoimenpiteistä. |
| Purkaminen ja huolto | |

SAUVAKÄVELYHARJOITUS 2 — LIIKKUVUUS JA PERUSKESTÄVYYS

Opetustavoite: Harjoituksen jälkeen koulutettavat osaavat valita ja säätää itselle sopivat kävelysauvat. Tuntevat liikkeitä joilla voidaan parantaa vartalon liikkuvuutta sauvakävelysauvoja apuna käyttäen.

Arviointi: Kouluttaja arvioi koulutettavien oppimisen harjoituksen päätteeksi olevalla kävelylenkillä vaihtelevassa maastossa. Arviointi tapahtuu visuaalisesti tarkkailemalla ja arvioimalla onko koulutettavien sauvakävelytaito sillä tasolla, että he kykenevät tehokkaaseen sauvakävellyn eri maaston kohdissa.

Aika: 2 h

Paikka: Pururata, kenttä

Osasto: Koulutus annetaan kaikille varusmiehille saapumiserän palvelukseen astuminen huomioiden.

Varustus: Verryttelypuku, päähine, käsineet ja sauvat.

Koulutusvälineet: Kaikilla osallistujilla on sauvakävely sauvat.

Valmistelut:

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---------------------------------------|------------|
| Aloitusvaihe | 5 min |
| I Jakso: Sauvakävelytekniikka | 5 min |
| II Jakso: Alkuverryttely | 10 min |
| III Jakso: Liikkuvuusharjoitteet | 35 min |
| IV Jakso: Peruskestävyysharjoitus | 50 min |
| V Jakso: Loppuverryttely ja venyttely | 10 min |
| Palautevaihe | 5 min |
| YHTEENSÄ (min) | 120 min |

Varomääräykset: Koulutuksessa noudatetaan seuraavia puolustusvoimien määräyksiä: PVHSM KOULUTUSALA 058 – PEHENKOS FYYSISEN TOIMINTAKYVYN PERUSTEET HH47
PVHSMK KOULUTUSALA 067 – PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSISEN KOULUTUS HI323

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|---|
| <u>Aloittaminen (5 min)</u> | Koulutettavat ovat kolmirivissä suksille nousseena. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen. |
| <u>I Jakso Sauvakävelytekniikka (5 min)</u> | <u>Kertaan</u> sauvakävelytekniikan perusteet. Koulutettavat kävelevät kertauksena ja alkuverryttelynä pienen lenkin kuntoradalla. <u>Annan</u> palautteen tekniikasta. |
| <u>II Jakso (10 min)</u> <u>Alkuverryttely</u> | Koulutettavat siirtyvät alkuverryttelyllä urheilukentälle, jossa <u>ohjaan</u> liikkuvuusharjoituksen liikunta-koulutus- oppaan mukaisia liikkeitä käyttäen. |
| <u>III Jakso Liikkuvuusharjoitteet (35 min)</u> | |
| <u>IV Jakso Peruskestävyys harjoitus (50 min)</u> | Koulutettavat suorittavat tasoryhmittäin apukouluttajien johdolla peruskestävyys harjoituksen sauvakävellen. Liikun ryhmien välillä ja <u>tarkkailen</u> koulutettavien tekniikkaa. Maasto voi harjoituksessa olla jo hieman vaihtelevampi. |
| <u>V Jakso Loppuverryttely ja venyttely (10 min)</u> | Harjoituksen lopuksi kokoonnutaan. <u>Ohjaan</u> loppuverryttelyn ja venyttelyn. |
| <u>Palauttevaihe (5 min)</u> | |
| Havainnot | <u>Annan</u> palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Otan palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. <u>Annan</u> ohjeet jatko-toimenpiteistä. |
| Jatkotoimenpiteet | |
| Purkaminen ja huolto | |

SAUVAKÄVELYHARJOITUS 3 — KOORDINAATIO JA LIHASKESTÄVYYS

Opetustavoite: Harjoituksen jälkeen koulutettavat tuntevat koordinaatioliikkeitä ja osaavat yhdistää keppijumpan liikkeitä sauvoilla tehden.

Arviointi: Kouluttaja arvioi koulutettavien oppimisen harjoituksen aikana. Arviointi tapahtuu visuaalisesti tarkkailemalla ja arvioimalla.

Aika: 2 h

Paikka: Pururata, kenttä

Osasto: Koulutus annetaan kaikille varusmiehille saapumiserän palvelukseen astuminen huomioiden.

Varustus: Verryttelypuku, päähine, käsineet ja sauvat.

Koulutusvälineet: Kaikilla osallistujilla on sauvakävely sauvat.

Valmistelut:

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloitusvaihe | 5 min |
| I Jakso: Sauvakävelytekniikka | 5 min |
| II Jakso: Lämmittely ja liikkuvuusharjoitteet | 20 min |
| III Jakso: Koordinaatioharjoitteet | 15 min |
| IV Jakso: Lihaskestävyysharjoitteet | 15 min |
| V Jakso: Kestävyysharjoitus, perus- tai vauhtikestävyys | 45 min |
| VI Jakso: Loppuverryttely ja venyttely | 10 min |
| Palautevaihe | 5 min |
| YHTEENSÄ (min) | 120 min |

Varomääräykset: Koulutuksessa noudatetaan seuraavia puolustusvoimien määräyksiä:
 PVHSM KOULUTUSALA 058 – PEHENKOS FYYSISEN TOIMINTA-KYVYN PERUSTEET HH47
 PVHSMK KOULUTUSALA 067 – PEHENKOS ASEVELVOLLISTEN FYYSISEN KOULUTUS HI323

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|---|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <p><u>I Jakso (5 min):</u> <u>Sauvakävelytekniikka</u></p> <p><u>II Jakso (20 min):</u> <u>Lämmittely ja liikuvuusharjoitteet</u></p> <p><u>III Jakso (15 min):</u> <u>Koordinaatioharjoitteet</u></p> <p><u>IV Jakso (15 min):</u> <u>Lihaskestävyysharjoitteet</u></p> <p><u>V Jakso (45 min):</u> <u>Kestävyysharjoitus, perus- tai vauhtikestävyys</u></p> | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p><u>Ohjaan</u> alkulämmittelyn, jossa kerrataan liikkuvuusharjoitteita. Koulutettavat ovat opetusavorivissä liikuntakentällä.</p> <p><u>Ohjaan</u> liikuntakoulutusoppaan mukaisilla liikkeillä koordinaatioharjoituksen ja lihaskestävyysharjoituksen.</p> <p>Koulutettavat suorittavat tasoryhmittäin apukouluttajien johdolla kestävyysharjoituksen sauvakävellen jossa parempikuntoiset tekevät lenkin vauhtikestävyys alueella ja toiset peruskestävyys alueella. <u>Liikun</u> peruskestävyys joukon mukana ja <u>tarkkailen</u> sauvakävelyn tekniikkaa sekä joukon kunnon mukaan teettä kevyitä vauhtikestävyysharjoitteita. Liikunnallisesti lahjakas apukouluttaja ohjaa vauhtikestävyys ryhmän.</p> <p>Maasto valitaan harjoituksessa vaihtelevaksi, jotta esim. mäkiä voidaan käyttää hyväksi sykkeen nostattamiseen.</p> <p>Harjoituksen lopuksi kokoonnutaan ja kouluttaja ohjaa loppuverryttely ja venyttelyyn.</p> |
| <p><u>VI Jakso (10 min):</u> <u>Loppuverryttely ja venyttely</u></p> <p><u>Palautevaihe (5 min)</u></p> <p>Havainnot</p> <p>Jatkotoimenpiteet</p> <p>Purkaminen ja huolto</p> | <p><u>Annan</u> palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. <u>Pyydän</u> palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelystä. <u>Annan</u> ohjeet jatko-toimenpiteistä.</p> |

Itsepuolustus- ja kamppailukoulutus

KAATUMISET

| | |
|-------------------|---|
| Opetustavoite: | Turvallisen kaatumisen opettaminen. Kehittää rohkeutta, ketteryyttä ja voimaa |
| Arviointi: | Uskaltavatko kaikki kaatua |
| Aika: | Viikko-ohjelman mukaan |
| Paikka: | Kamppailutila |
| Osasto: | Varusmiesjoukkue |
| Varustus: | Maastopuku tai liikuntavarustus |
| Koulutusvälineet: | Ei välineitä |
| Valmistelut: | Liikuntatilojen varaus, Tekniikoihin perehtyminen ja suoritusten harjoittelu |

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|--|------------|
| Aloitusvaihe | 3 min |
| I Jakso: Alkuverryttely | 10 min |
| II Jakso: Kaatuminen taaksepäin | 10 min |
| III Jakso: kaatuminen sivulle ja eteenpäin | 20 min |
| IV Jakso: Kaatuminen parin kanssa | 15 min |
| Harjoituksen lopettaminen | 7 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Varomääräykset: Harjoitus toteutetaan paljain jaloin. Kamppailukoulutuksessa otetaan kellot, sormukset, korut ja muut kovat esineet pois.

OPETETTAVAT ASIAT

Aloittaminen (3 min)I Jakso: Alkuverryttely ja venyttely (10 min)

- kävelyä, lämmitellään sormet, ranteet, kyynärpäät ja olkapäät
- juoksua eri tavoin (polvennostojuoksua, kantapäitä takamuksiin, sivuttain juoksua, takaperin juoksua, lantionheittohyppelyä, lyhyitä spurtteja.)
- mittarimatokäyntiä
- askelkykykävelyä
- monipuolisia motoriikkaa kehittäviä liikkumistapoja

II Jakso: Kaatuminen taakse (10 min)

OPETUSMENETELMÄT

Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. Kerron harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. Kerron harjoituksen yleisjärjestelyt. Tarkastan koulutettavien varustuksen.

Käsken koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.

Joukkue kävelee tai juoksee salia ympäri ja tekee erilaisia lämmittelyliikkeitä esimerkkinä mukaan.

Seison keskeisellä paikalla ja näytän liikkeistä esimerkkisuorituksen, jonka joukkue tekee perässä. Korjaan tarvittaessa virheelliset suoritukset.

Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jolla estetään tai ainakin vähennetään loukkaantumisia.

Näytän kuvan mukaisen lähtöasennon. Kaatuminen tehdään taaksepäin kykyyn kautta polvia notkistaen

Kaikkissa vaiheissa näytän aina mallisuorituksen. Tämän jälkeen joukko harjoittelee kouluttajan luvun mukaan useita kymmeniä kertoja.

Ohjeistan, että osallistujat menevät rauhallisesti kykyyn ja kaatuvat taaksepäin, pitäen leuan rinnassa. Kykyssä kaadutaan taaksepäin selkä pyöreänä ja keinutaan selän varassa.

Vaiheessa kaksi lapaluiden osuessa maahan lyödään voimakkaasti alustaan – vaimentaen vartalon törmäystä maahan. Leuan rinnassa kiinnittäminen on tärkeää.

III Jakso: Kaatuminen sivulle ja eteenpäin (20 min)



Näytän esimerkin lähtöasennosta. Kaatuminen sivulle tehdään polvea notkistaen

Näytän aina mallisuorituksen. Tämän jälkeen joukko harjoittelee minun johdolla useita kymmeniä kertoja.

Näytän esimerkisuorituksen kaatumisesta eteenpäin. Tämän jälkeen osallistujat harjoittelevat omatoimisesti. Kierrän harjoitusjoukossa ja annan vinkkejä oikeaan suoritukseen.

Osallistujat harjoittelevat vapaaseen tahtiin. Kierrän joukossa ja annan palautetta ja rohkaisen osallistujia yrittämään.

IV Jakso: Kaatuminen pareittain (15 min)



Harjoituksen lopetus (7 min)
Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Johdollani tehdään venyttelyt ja lihashuolto. Näytän mallisuoritukset. Venytykset toteutetaan dynaamisina ja rauhallisesti.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

HALLINTAOTTEET MAASSA: PERUSSIDONTA JA KAMPPAILUJA MATOSSA

Opetustavoite: Vastustajan hallinnan opettelu maassa, kestävyys, voimakestävyys, sitkeys

Arviointi:

Aika: Viikko-ohjelman mukaan

Paikka: Kamppailutila tai nurmikentällä

Osasto: Varusmiesjoukkue

Varustus: Maastopuku tai liikuntavarustus

Koulutusvälineet: Ei välineitä

Valmistelut: Liikuntatilojen varaus, Tekniikoihin perehtyminen ja suoritusten harjoittelu

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|-----------------------------------|------------|
| Aloitusvaihe | 2 min |
| I Jakso: Alkulämmittely | 8 min |
| II Jakso: Kaatumisten kertaaminen | 10 min |
| III Jakso: Perussidonta | 20 min |
| IV Jakso: Mattokamppailua | 15 min |
| Harjoituksen lopettamisen | 5 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Varomääräykset: Harjoitus toteutetaan paljain jaloin. Kamppailukoulutuksessa ei saa vääntää sormista eikä ottaa kiinni kasvoista. Harjoittelussa ei saa vahingoittaa harjoitus vastustajaa.

Kamppailukoulutuksessa otetaan kellot, sormukset, korut ja muut kovat esineet pois.

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄT |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (2 min)</u></p> <p><u>I Jakso: Alkulämmittely (8 min)</u></p> <p>Alkulämmittely suoritetaan matossa. Lämmittely aloitetaan erilaisilla ryöminöillä, pyörimisillä ja kierimisillä matto-tasossa. Liikkeiden tulee kehittää vartalonhallintaa, voimakstävyyttä ja lämmittää kehoa monipuolisesti. Osa liikkeitä suoritetaan pariharjoitteina ja erilaisina kisailuina, kuten konntauskilpailu/ryömintäkilpailu jne.</p> <p><u>II Jakso: Kaatumisten kertaaminen (10 min)</u></p> | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.</p> <p>Vastustajan on antauduttava, jos tuntuu liian ahdastavasta tai johonkin jäseneneen sattuu. Hallintaotteen tekijän on löysättävä sidonta välittömästi jos vastustaja antautuu.</p> <p><u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen poikittain koulutettaviin nähden. Koulutettavat rivissä. Suoritukset tehdään kampautilan tai muun merkityn alueen päästä päähän. Koko ryhmä lähetetään liikkeelle yhtäaikaan.</p> <p>Seison keskeisellä paikalla ja kertaan kaatumisen taakse, sivulle ja eteen. Näytän esimerkkisuorituksen. Joukkue tekee näyttämäni kaatumista luvun mukaan useita kertoja. Korjaan tarvittaessa virheelliset suoritukset. <u>Näytän</u> seuraavan tavan kaatua ja taas harjoitetaan minun ohjeistamana. Korjaan virheet.</p> <p>Niille osallistujille, jotka eivät olleet paikalla kaatumisharjoittelussa apukouluttajat näyttävät suoritukset vaihe vaiheelta. Näyttö ja opastus toteutetaan kaatumisharjoittelu harjoitussuunnitelman mukaisesti, valiten sieltä esimerkiksi vain taaksepäin kaatumisen.</p> |
| <p><u>III Jakso: Perussidonta (20 min)</u></p> <p>Opetetaan perussidonta</p>  <p>Poistulo perussidonnasta</p>  | <p><u>Näytän</u> sidonnan ja kertaan perusteet. Pari makaa maassa. Sidonnan tekijä asettuu istumaan parin kainaloon aitajuoksija asentoon. Parin käsi asetetaan tiukasti kuvan osoittamalla tavalla omaan kainaloon, toinen käsi hallitsee vastustajan niskaa. Painopiste on mahdollisimman alhaalla.</p> <p>Esimerkkisuorituksen jälkeen harjoittelijat ottavat parin ja harjoittelevat näytettyä sidontaa omatoimisesti. Kiertelen joukossa ohjaamassa oikeisiin suorituksiin. <u>Kannustan</u> ja <u>korjaan</u> virheet.</p> <p><u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen poistulosta sidonnasta. <u>Korostan</u>, että jaloilla tukeva ote maasta, voimakas ponnistus jaloilla ja lantiolla niin, että vastustaja nousee oman painopisteen päälle jonka jälkeen vastustaja vedetään oman vartalon yli.</p> |

Perussidonta kamppailuja

IV Jakso: Mattokamppailuja
(15 min)

Harjoituksen lopetus (5 min)

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Käskn koulutettavia ottamaan perussidontan, kun kaikki ovat saaneet sidontan. Käskn aloituksen, jolloin sidottu pyrkii pois opetetulla tai muulla tavoin.

Kamppailuja toteutetaan niin, että suorituksia tulee molemmille, esimerkiksi 3 x 30".

1. Vastustaja tähtiasennossa vatsallaan (kuva 24), josta pyritään kääntämään vastustaja selälleen. Esimerkiksi 2 x 30"
2. Vastustaja kontillaan, josta vastustaja kaataminen mattoon kuvien mukaan. Vastustaja ei vastusta, harjoitus tehdään vapaana tekniikkaharjoitteluna.
3. Sidontakamppailu kuvien 28A ja 28B mukaan. Kouluttaja antaa merkin (pilli) ja molemmat kamppailijat lähtevät yhtä aikaa ja tavoittelevat sidontaa. Kamppailun annetaan jatkua 30" – 1 min. Tätä toistetaan 2–3 x / parin vaihto suoritetaan jokaisen kamppailun päätyttyä.

Käskn ryhmän ylös matosta ja ohjaan rentoja lötkyttelyjä ja ravisteluja muutamia minutteja.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

HALLINTAOTTEET MAASSA: SIVUSIDONTA, KAINALOLUKKO, HALLINTAOTE TAKAAPÄIN JA SIITÄ VAPAUTUMINEN

- Opetustavoite: Vastustajan hallinnan opettelu maassa
Kestävyys, voimakestävyys, sitkeys
- Arviointi: Oppivatko koulutettavat opetetut tekniikat, tuleeko toistoja
omatoimisesti vapaassa harjoittelussa
- Aika: Viikko-ohjelman mukaan
- Paikka: Kampailutila tai nurmikentällä
- Osasto: Varusmiesjoukkue
- Varustus: Maastopuku tai liikuntavarustus
- Koulutusvälineet: Voimistelupaattoja tai vastaavia 1–3
- Valmistelut: Liikuntatilojen varaus, Tekniikoihin perehtyminen ja suoritusten
harjoittelu

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloitusvaihe | 2 min |
| I Jakso: Sidonnat | 15 min |
| II Jakso: Kampailukisailu | 10 min |
| III Jakso: Kainalolukko | 15 min |
| IV Jakso: Hallintaote takaapäin ja vapautuminen | 15 min |
| Harjoituksen lopettaminen | 3 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

- Varomääräykset: Harjoitus toteutetaan paljain jaloin. Kampailukoulutuksessa ei saa
Vääntää sormista eikä ottaa kiinni kasvoista. Harjoittelussa ei saa
vahingoittaa harjoitus vastustajaa. Kampailukoulutuksessa otetaan
kellot, sormukset, korut ja muut kovat esineet pois.

OPETETTAVAT ASIAT

Aloittaminen (2 min)

I Jakso: Sidonnat (15 min)

Kehon lämmittäminen

Perussidonnan kertaaminen



Sivusidonta



II Jakso: Kamppailukisailu (10 min)

Patjasumo

OPETUSMENETELMÄT

Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. Kerron harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. Kerron harjoituksen yleisjärjestelyt. Tarkastan koulutettavien varustuksen.

Käsken koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.

Vastustajan on antauduttava, jos tuntuu liian ahdistavasta tai johonkin jäseneseen sattuu. Hallintaotteen tekijän on löysättävä sidonta välittömästi jos vastustaja antautuu.

Harjoitus aloitetaan sidonta tekniikan kertaamisella ja uuden sivusidonnan opettamisella. Harjoittaminen aloitetaan rauhallisesti. Rauhalliset toistot lämmittävät kehon ja valmistavat myöhempään fyysiseen harjoitukseen.

Näytän ja kertaan perussidonnan perusteet. Pari makaa maassa. Sidonnan tekijä asettuu istumaan parin kainaloon aitajuoksija asentoon. Parin käsi asetetaan tiukasti omaan kainaloon, toinen käsi hallitsee vastustajan niskaa. Painopiste pidetään mahdollisimman alhaalla.

Näytön jälkeen harjoittelijat ottavat parin ja harjoittelevat näytettyä sidontaa omatoimisesti. Kiertelen joukossa ja ohjaan ja opastan oikeisiin suorituksiin.

Näytän ja kertaan sivusidonnan perusteet. Vastustaja makaa lattialla ja sitoja asettuu poikittain pariin nähden. Toinen käsi menee polvitaipeen alta ja ottaa kiinni housun kauluksesta ja toinen käsi menee niskaan takaa ja ottaa kiinni hartianseudulta. Painopiste mahdollisimman alhaalla (sammakoasennossa)

Näytän esimerkkisuorituksen asettaen kaksi harjoittelijaa patjasumon alkutilanteeseen. Kerron, että molemmat yrittävät pudottaa toista pois patjalta. Aloitus merkistäni.

Mikä tahansa ruumiin osan koskettaessa mattoa on toinen voittanut.

Näytön jälkeen koulutettavat menevät jonoon voimistelu/ison patjan taakse. Kullekin patjalle tarvitaan kamppailijoita 6–10. Harjoitus on nopearytmisen. Yksi harjoittelija voi toimia tuomarina. Kaikki ryhmät aloittavat merkistäni, mutta tämän jälkeen harjoitus etenee kunkin ryhmän tuomarin rytmittäessä harjoitusta.

III Jakso: Kainalolukko (15 min)

Kainalolukko seisten



Kainalolukolla mattoon saattaminen



Kainalolukko matossa

IV Jakso: Hallintaote takaapäin (15 min)

Hallintaote takaapäin



Vapautuminen hallintaotteesta

Harjoituksen lopettaminen (3 min)

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Näytän esimerkkisuorituksen ja kertaan perusteet. Vastustaja ottaa kainalolukon hyökkäysasennon ja vastustaja tarttuu suorittajan olkapäästä. Suorittaja tarttuu voimakkaasti hyökkääjän ranteesta puristavalla otteella ja molemmilla käsillä saattaa vastustajan kättä ylöspäin samalla veten itseä kohti. Suorittaja kääntyy samanaikaisesti 180 astetta ja saattaa hyökkääjän käden kainaloon vääntäen kyynärvartta ylöspäin. Kivun pitää tuntua hyökkääjän kyynärpäessä. Suorittaja tekee harjoitteen riittävän rauhallisesti niin, että hyökkääjällä on aikaa antautua.

Harjoitutan vaiheittain luvun mukaan kainalolukon tekemistä. Apukouluuttajat valvovat, että liikkeet ovat oikeita ja huolella ja riittävää varovaisuutta noudattaen tehty.

Näytän esimerkkisuorituksen.

Kainalolukolla mattoon saattaminen on suoritettava erityistä varovaisuutta noudattaen. Ohjeistan suorittajia tekemään tekniikan erittäin hitaasti ja hallitusti. Suorittajan on joustettava jalkoja voimakkaasti ja laskeuduttava rauhallisesti samalla vastustajaa eteenpäin saattaen. Koulutettavat kokeilevat tekniikkaa rauhallisesti. Ohjaan, opastan ja korjaan virheitä.

Kainalolukkoa harjoitellaan myös matossa.

Hallintaote takaapäin suoritetaan tilanteeseen, jossa hyökkääjä on päässyt selän taakse ja ottaa tiukan otteen kaulan alueelta. Hyökkääjä ei saa puristaa vastustajaa kurkusta tiukasti. Harjoittelu suoritetaan kevyenä tekniikka harjoituksena.

Näytän esimerkkisuorituksen matossa. Korostan, että hyökkääjä kontrolloi vastustajaa jaloilla pitäen vastustajan jalkojen välissä. Hyökkääjä asettaa toisen käden poikittain vastustajan rintakehän yläosaan/kaulan alueelle ja toinen käsi tarttuu poikittain olevan käden kämmeneen.

Otteesta vapautumien tapahtuu kääntämällä hyökkääjän kyynärpästä ylöspäin.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatko-toimenpiteistä.

POTKUJEN JA LYÖNTIEN TORJUNTA

Opetustavoite: Potkujen ja lyöntien torjunnan opettaminen. Harjoittelu kehittää rohkeutta, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta

Arviointi: Oppivatko kaikki torjunnan peruseriaatteet

Aika: Viikko-ohjelman mukaan

Paikka: Kampailutila

Osasto: Varusmiesjoukkue

Varustus: Maastopuku tai liikuntavarustus

Koulutusvälineet: Potku- ja lyöntityyny

Valmistelut: Liikuntatilojen varaus, Tekniikoihin perehtyminen ja suoritusten harjoittelu

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|-------------------------------------|------------|
| Aloitusvaihe | 3 min |
| I Jakso: Lämmittely ja motoriiikka | 15 min |
| II Jakso: Potkut ja torjunnat | 35 min |
| Jäähdyttely ja harjoituksen lopetus | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Varomääräykset: Harjoitus toteutetaan paljain jaloin.

OPETUSMENETELMÄT

Aloittaminen (3 min)I Jakso: Lämmittely ja motorikka (15 min)

- kävelyä, lämmitellään sormet, ranteet, kyynärpäät ja olkapäät
- juoksua eri tavoin (polvennostojuoksua, kantapäitä takamuksiin, sivuttain juoksua, takaperin juoksua, lantionheittohyppelyä, lyhyitä spurtteja.)
- ristikkäin askelluksia
- lantion liikkuvuus harjoituksia jalan heilutteluita
- loikkia ja hyppyjä kahdella ja yhdellä jalalla

II Jakso: Potkut ja torjunnat (35 min)

Polvipotku nivusiin



Sivupotkun torjunta

Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. Kerron harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. Kerron harjoituksen yleisjärjestelyt. Tarkastan koulutettavien varustuksen.

Käskän koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.

Johdan alkulämmittelyyn. Näytän esimerkkisuorituksen lämmittelyliikkeistä. Joukkue kävelee, juoksee ja loikkii salin päästä päähän näytetyillä tavoilla.

Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jolla estetään tai ainakin vähennetään loukkaantumisia.

Näytän esimerkin polvipotkusta nivusiin.

Korostan ydinkohtia:

- Valmiusasento
- Ote vastustajan niskaan takaa
- Lantio voimakkaasti eteen
- Potkaistaan polvella nivusten kohdalla olevaan potkutynnyyn

Käskän koulutettavia valitsemaan itselleen parin. Ohjeistan koulutettavat kokeilemaan omilla paikoilla ja opettelemaan tekniikan rauhallisesti. Valvon ja korjaan suorituksia. Opittuaan perusteet harjoittelijat ryhmittyvät kahteen riviin ja suorittavat johdolanin potkujä. Suorituksia tehdään kymmenen ja tämän jälkeen vaihdetaan suorittajaa. Pareja voidaan tarvittaessa vaihtaa, tällöin tulee erikokoisia pareja ja harjoittelu säilyy mielekkäänä.

Näytän sivupotkun ja sivupotkun torjunnan ja kertaan perusteet:

- valmiusasennosta
- voimakaspotku kohden vastustajan reittä
- askel sivuun pois potkuniljalta
- ohjataan kädellä vastustajan jalkaa sivuun
- jatketaan joko suoran lyönnillä tai mennään kontaktiin

Harjoitetaan kuten polvipotkua nivusiin.

Kyynärpäällyönti eteen

Suoran torjunta



Loppuverryttely ja harjoituksen
päättäminen (10 min)

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Näytän esimerkkisuorituksen kyynärpäällyönnistä.
- käytetään lyöntityynyä

Osallistujat harjoitteleva vapaaseen tahtiin. Kierrän joukossa, ohjaan, opastan, annan palautetta ja rohkaisen osallistujia yrittämään.

Näytän esimerkkisuorituksen suoran lyönnin torjunnasta. Osallistujat harjoittelevat pareittain.

- ohjataan lyöntikäsi sivuun
- torjunnan jälkeen jatketaan joko lyönnillä tai hyökätään kontaktiin

Loppuun voi tehdä harjoitteen, jossa lyönnin torjumisen jälkeen torjuja hyökkää kontaktiin ja nostaa vastustajan ilmaan sotilaspainissa opetetulla tavalla.

Kertaan ja näytän oikeaoppisen nostotekniikan. Joukkue harjoittelee pareittain. Ohjaan, opastan ja tarvittaessa korjaan esiintyviä virheitä.

Loppuun toistetaan torjunta ja nosto lukuni mukaan kymmenen kertaa.

Ajan salliessa tästä saa kamppailuharjoittelun. Molemmat liikkuvat vapaassa tilassa. Sovittu vastustaja lyö rennosti ja väistää ja pyrkii nostamaan ilmaan. 2 x 30"/30"

Harjoitusjoukko laitetaan piiriin ja olen sen keskellä. Johdollani tehdään venyttyä, näytän esimerkkisuoritukset.

Venytykset toteutetaan dynaamisina ja rauhallisesti.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta. Lopetan harjoituksen ja annan ohjeet jatkosta.

SOTILASPAINIHARJOITUS 1

- Aika: 90 min
- Paikka: Liikuntasali, kamppailusali tai ulkona tasainen alusta
Ei vaadi välttämättä pehmeää alustaa.
- Osasto: Joukkue (20–30 henkilöä)
- Varustus: Sisäliikuntavarustus tai ulkona maastopuku ja varsikengät
- Varomääräykset: Kellot, sormukset ja kaikki korut ehdottomasti pois
- Tavoite Kehittää joukon nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä.
Antaa perustan myös lähitaistelukoulutukselle.
- Koulutusvälineet: sekuntikello 1 kpl
pilli 1 kpl
- Valmistelut: Tilan ja materiaalin varaaminen

Aikalaskelma:

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Aloittaminen | 3 min |
| Alkuverryttely ja venyttely | 20 min |
| Säännöt | 7 min |
| Sotilaspainin perusteet | 30 min |
| Kisailu | 15 min |
| Loppuverryttely + lopettaminen | 15 min |
| YHTEENSÄ (min) | 90 min |

OPETETTAVAT ASIAT

Aloittaminen (3 min)Alkuverryttely ja venyttely (20 min)

- kävelyä, lämmitellään sormet, ranteet, kyynärpäät ja olkapäät
- juoksua eri tavoin (polvennostojuoksua, kantapäitä takamuksiin, sivuttain juoksua, takaperin juoksua, sotilaskäyntiä, lantionheittohyppelyä, lyhyitä spurtteja ym.)
- polvien, nilkkojen ja lantion pyörittelyä
- lyhyet venyttelyt (rauhallisesti, ei saa tuntua kipua, mutta venytyksen on tunnettava)

Säännöt (7 min)

1. SARJAT

- 65, 75, 85, 95 ja 95+ kg

2. VARUSTUS

- verryttely- tai maastopuku
- sisäkengät
- kilpailuissa verryttelyhousut tai shortsit, ylävartalo paljaana ja sisäkengät
- naisilla on ylävartalon peitteenä toppi tai t-paita.

2. TYÖNTÄMINEN

- hyvä ote kiinni vastustajasta (painiasento)
- oma olkapää vastustajan navan kohdalle
- painopiste vastustajan alapuolelle
- työntö lähtee jaloista
- vastustaja pitää olla koko ajan kontrollissa

3. OIKEUDENJAKAJAT

- kilpailuissa kolme tuomaria: päätuomari, matto-tuomari ja arvostelutuomari.

4. OTTELUAIKA

- kaksi minuuttia
- ottelu tasan 0-0, seuraa minuutin jatkoaika
- pistesuoritus päättää jatkoajan
- jos jatkoajan jälkeen ottelu edelleen 0-0, tuomarit ratkaisevat voittajan

OPETUSMENETELMÄT

Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. Kerron harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. Kerron harjoituksen yleisjärjestelyt. Tarkastan koulutettavien varustuksen.

Käskän koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.

Johdan alkulämmittelyä. Näytän esimerkkisuorituksen lämmittelyliikkeistä. Joukkue kävelee, juoksee ja loikkii salin päästä päähän näytetyillä tavoilla.

Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jotta estetään tai ainakin vähennetään loukkaantumisia.

Joukkue koossa, kertaan sotilaspainin säännöt. Näytän, miten pisteitä jaetaan sotilaspainissa ja mitkä asiat ovat kiellettyjä.

5. PISTEET

Ottelija saa kaksi 2 pistettä nostaessaan vastustajan hetkeksi ilmaan niin, että molemmat jalat ovat ilmassa. Nostajan ote ei saa olla vyötärön alapuolella. Yhden (1) pisteen ottelija saa seuraavissa tapauksissa:

- vastustajan viemisestä ulos alueelta siten, että vastustajan jalkaterä kokonaan ylittää ottelualueen rajan
- vastustajan paetessa painialueelta estääkseen noston
- vastustajan mennessä alas estääkseen noston ja polvi koskettaa mattoon
- vastustajan kaatuessa tahallaan ottelualueen ulkopuolelle estääkseen pistesuorituksen
- ottelijan ollessa passiivinen (pitää kiinni sormista tai ranteista eikä yritä painia tuomarin huomautuksesta huolimatta) hän saa varoituksen ja vastustajaa hyvitetään pisteellä

6. SOTILASPAINISSA ON KIELLETTYÄ

- heittäminen ja kamppaaminen
- ote vyötärön alapuolelta
- vastustajan repiminen, nyppiminen tai vetäminen päästä, jotta vastustaja saataisiin polvilleen
- repiminen vaatteista, huono käytös ja vastustajan tahallinen vahingoittaminen
- nostaminen pelkästään päästä
- nostaminen vastustajan päästä, ns kravatista, toinen käsi mukana nostossa, jolloin pää on nostajan vartaloa vasten (voi nostaa, jos pää on sivulla kainalossa)
- sormien ristiin laittaminen
- pitkät kynnet sormissa

Sotilaspainin perusteet (30 min)

1. PAINIASENTO

- jalat hiukan koukussa (polvista jousto)
- toinen jalka edessä, toinen takana, jalat sopivan leveällä (ns. valmiusasento)
- hieman toinen kylki edellä
- hyvä tasapainoinen asento sekä eteen ja taakse että molemmille sivuille
- vastustajasta toisella kädellä kynnänpään takaa kiinni ja toinen käsi menee kainalosta vastustajan selkään, molemmilla samanlainen ote

2. TYÖNTÄMINEN

- hyvä ote kiinni vastustajasta (painiasento)
- oma olkapää vastustajan navan kohdalle
- painopiste vastustajan alapuolelle
- työntö lähtee jaloista
- vastustaja pitää olla koko ajan kontrollissa

Näytän ja kertaan perusteet sotilaspainin painiasennosta. Käskän valitsemaan samankokoisen ja -painoisen kaverin. Jokainen pari ottaa sotilaspainin perusasennon. Ohjaan, opastan ja tarvittaessa korjaan esiintyviä virheitä.

Näytän ja kertaan hyvän otteen työntämiseen. Käskän koulutettavia valitsemaan samankokoisen ja -painoisen kaverin. Joukkue harjoittelee pareittain. Opastan, ohjaan ja tarvittaessa korjaan esiintyviä virheitä

3. NOSTAMINEN

- oltava vastustajan lähellä
- jalat koukussa
- rinta vasten
- selkä suorana, lantio lähellä
- kädet vastustajan ympäri
- tiukka ote vastustajasta, ei sormia ristiin
- jalkojen suoristus -> kaveri nousee ilmaan -> lasketaan alas, ei heitetä/ tiputeta alas

Kisailu (15 min)

1. TYÖNTÖKILPAILU

- samankokoinen pari
- edellä opetettu ote molemmilla
- vihellyksestä työnnetään, se, kumpi saa työnnettyä vastustajan sovittuun pisteeseen, on voittaja

2. NOSTOKILPAILU

- samankokoinen pari
- edellä opetetulla tavalla pyritään nostamaan

3. SOTILASPAINIOTTELU

- henkilökohtaisen taidon osoittaminen

Loppuverryttely ja lopettaminen

(12 min)

- ravistelua ja retkuttelua kevyessä hölkässä
- venyttelyt; niska, kädet, kyljet, reidet, pohkeet

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Näytän oikeaoppisen nostotekniikan.

Joukkue harjoittelee pareittain. Kierrän, opastan, ohjaan ja tarvittaessa korjaan esiintyviä virheitä.

Annan ohjeet kilpailusta ja kontrolloin suorituksia samalla korostaen, että noston jälkeen vastustaja lasketaan alas, jotta ei tule vahinkoja. Voi olla myös kolmen hengen ryhmissä, jolloin yksi toimii tuomarina.

Annan ohjeet ottelusta ja samalla tahdittan ottelut minuutin mittaisiksi normaalin kahden minuutin sijaan. Voi olla myös kolmen hengen ryhmissä, jolloin yksi toimii tuomarina.

Johdollani tehdään loppuverryttely hölkästen ja käsiä sekä jalkoja ravistellen. Tämän jälkeen venyttelyt ohjeiden mukaisesti: venytykset ovat rauhallisia ja pitkiä.

Lopuksi kannattaa muistuttaa, että on hyvä jatkaa lihashuoltoa ja venyttelyä myös myöhemmin, koska koko vartalo on joutunut koetukselle harjoituksessa ja venyttelemällä voi estää hiukan seuraavan päivänä tuntuva kokovartalokipua.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

SOTILASPAINIHARJOITUS 2

- Aika: 90 min
- Paikka: Liikuntasali, kamppailusali tai ulkona tasainen alusta
Ei vaadi välttämättä pehmeää alustaa.
- Osasto: Joukkue (20–30 henkilöä)
- Varustus: Sisäliikuntavarustus tai ulkona maastopuku ja varsikengät
- Varomääräykset: Kellot, sormukset ja kaikki korut ehdottomasti pois
- Tavoite Kehittää joukon nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä.
Antaa perustan myös lähitaistelukoulutukselle.
- Koulutusvälineet: sekuntikello 1 kpl
pilli 1 kpl
- Valmistelut: Tilan ja materiaalin varaaminen

Aikalaskelma:

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| Aloittaminen | 3 min |
| Alkuverryttely, parijumppa | 20 min |
| Sotilaspainin perusteiden kertaus | 10 min |
| Tekniikan opettaminen | 30 min |
| Kisailu | 15 min |
| Loppuverryttely + lopettaminen | 12 min |
| YHTEENSÄ (min) | 90 min |

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄT |
|---|---|
| <p><u>Aloittaminen (3 min)</u></p> <p><u>Alkuverryttely (20 min)</u> 1. PARIJUMPPA</p> <ul style="list-style-type: none"> - paria ranteista kiinni, kädet ristikkäin, kasvot vastakkain, vedetään kaveria käsistä ja toinen panee sopivasti vastaan, vetäjän jalat keskellä ja toisen jalat ulkopuolella - kaverin työntäminen ns. portsarityöntö, kaveri selin työntäjää vasten, sopivasti vastusta ja toinen työntää alaselästä eteenpäin - kottikärrykävely - kaveria jalasta kiinni ja toinen hyppii eteenpäin yhdellä jalalla ja molempia käsiä apuna käyttäen, pitää vastustaa sopivasti, tehdään molemmilla jaloilla - kaveri reppuselkään ja kantaminen - varvashippa, molemmat ottavat toisiaan olkapäistä kiinni, kädet suorana ja yritetään osua jalkaterällä toisen varpaille - pakarahippa, oikealla kädellä kaverin oikeasta kädestä kiinni ja vasemmalla kädellä yritetään osua toisen pakaraan | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p><u>Käsken</u> koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois</p> <p><u>Käsken</u> koulutettavia valitsemaan samankokoisen parin itselleen ja käsken parit käyttävän alueen reunalle tasaisesti. Levittäytyään salin/maton reunalta reunalle.</p> <p><u>Seison</u> keskeisellä paikalla ja <u>näytän</u> liikkeistä esimerkkisuorituksen, jonka joukkue tekee perässä.</p> <p>Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jolla estetään tai ainakin vähennetään loukkautumisia.</p> <p>Varvas- ja pakarahipassa riittävästi tilaa kaikille pareille, ettei tule yhteentörmäyksiä.</p> |
| <p><u>Sotilaspainin perusteiden kertaus (10 min)</u></p> <p>PAINIASENTO</p> <p>TYÖNTÄMINEN</p> <p>NOSTAMINEN</p> <p><u>Tekniikan opettaminen (30 min)</u></p> <p>PAINIASENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - jalat hiukan koukussa (joustetaan polvista) - toinen jalka edessä, toinen takana, jalat sopivan leveällä - hieman toinen kylki edellä - hyvä tasapainoinen asento sekä eteen ja taakse että molemmille sivuille - omat kyljet kiinni eli omat kynärpäät lähelle vartaloa, jottei kaveri pääse laittamaan käsiä vyötärön ympärille - painitaan ns. lyhyin käsin ja yritetään mennä vastustajan käsien kautta vastustajan lähelle | <p><u>Kertaan</u> ensimmäisessä sotilaspainiharjoituksessa opetetut sotilaspainin perusteet.</p> <p><u>Kertaan</u> oleelliset asiat sotilaspainin perusteista, joita on harjoiteltu sotilaspainiharjoitus 1:ssä. <u>Käsken</u> valitsemaan samankokoisen parin itselleen. Ensin kerrataan painiasento, sitten työntäminen ja lopuksi nostaminen.</p> <p><u>Näytän</u> ja <u>kertaan</u> oikeanlaisen sotilaspainiasennon. <u>Käsken</u> koulutettavia ottaa samankokoisen ja -painoisen kaverin. Jokainen pari ottaa oikeanlaisen asennon. Kierrän ja tarvittaessa korjaan esiintyviä virheitä.</p> <p><u>Korostan</u>, kuinka hankalaa on päästä kaveriin kiinni, kun painitaan lyhyin käsin ja vastustajalla on kyljet kiinni.</p> <p><u>Korostan</u> liikkumisen tärkeyttä. Mitään liikettä ei voi tehdä, jollei vastustajaa saada liikkeelle. Mielikuvitusta pitää käyttää.</p> |

TYÖNTÄMINEN

- painiasento edellä opetetulla tavalla
- painopiste vastustajaa alemmaksi
- vastustajan täytyy pysyä kontrollissa
- työnnetään vastustaja ulos alueelta

KÄSIVETO JA NOSTAMINEN

- ottelijat vastakkain, vajaa puoli metriä väliä toisiinsa
- otetaan vasemmalla kädellä vastustajan oikeasta ranteesta kiinni ja oikealla kädellä vastustajan oikean käden hauksen takaa kiinni
- heilautetaan vastustajan oikea käsi molempien ottelijoiden vartalojen välistä terävästi suoraan sivulle ja samalla päätetään omat kädet irti
- vastustaja on joko sivuittain tai selkä edellä tekijään nähden
- mennään vastustajan lähelle, otetaan nostotteella kiinni ja nostetaan vastustaja ilmaan

Kisailu (15 min)

SOTILASPAINIOTTELU

Loppuverryttely ja lopettaminen (12 min)

- ravistelut
- venyttelyt pareittain

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Työntäminen ja nostaminen suoraan edestä ovat raskasta. Kannattaa pyrkiä sivulle tai taakse.

Näytän esimerkkisuorituksen käsivedosta sekä nostamisesta.

Kannustan, ohjaan ja tarvittaessa korjaan esiintyviä virheitä.

Yleisimmät virheet: käsiveto tehdään liian kaukaa, tekijällä jalat suorina; ei mennä heti käsivedon jälkeen kaverin lähelle, jotta pääsisi nostamaan

Annan ohjeet kisailusta. Jaetaan joukkue kolmen hengen ryhmiin, kaksi otteele ja yksi toimii tuomarina. Otteluaika on kaksi minuuttia ja ottelun jälkeen on kahden minuutin tauko. Kaikki ottelevat ryhmässä toisiaan vastaan.

Esimerkkini mukaan loppuverryttely tapahtuu hölkäten ja käsiä sekä jalkoja ravistellen. Tämän jälkeen venyttelyt pareittain esimerkiksi mukaisesti niin, että venytykset ovat rauhallisia ja pitkiä.

Lopuksi kannattaa muistuttaa, että on hyvä jatkaa lihashuoltoa ja venyttelyä myös myöhemmin, koska koko vartalo on joutunut koetukselle harjoituksessa ja näin venyttele-mällä voi estää hiukan seuraavana päivänä tuntuva kokovartalokipua.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

SOTILASPAINIHARJOITUS 3

- Aika: 90 min
- Paikka: Liikuntasali, kamppailusali tai ulkona tasainen alusta
Ei vaadi välttämättä pehmeää alustaa.
- Osasto: Joukkue (20–30 henkilöä)
- Varustus: Sisäliikuntavarustus tai ulkona maastopuku ja varsikengät
- Varomääräykset: Kellot, sormukset ja kaikki korut ehdottomasti pois
- Tavoite Kehittää joukon nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä.
Antaa perustan myös lähitaistelukoulutukselle.
- Koulutusvälineet: sekuntikello 1 kpl
pilli 1 kpl
- Valmistelut: Tilan ja materiaalin varaaminen

Aikalaskelma:

| | |
|------------------------------------|---------------|
| Aloittaminen | 3 min |
| Alkuverryttely | 5 min |
| Nopeus ja ketteruus | 10 min |
| Kertaus | 15 min |
| Tekniikan ja taktiikan opettaminen | 30 min |
| Kisailu | 15 min |
| Loppuverryttely + lopettaminen | 12 min |
| YHTEENSÄ (min) | 90 min |

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄT |
|--|--|
| <p><u>Aloittaminen (3 min)</u></p> <p><u>Alkuverryttely (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sormien, kyynärpäiden ja käsien pyöritys - kantapäitä pakaroihin - sivuttain juoksua - vihellyksestä pyörähdetään ympäri ja juoksu jatkuu samaan suuntaan, pyörähdykset vuorotellen molempiin suuntiin - sotilaskäyntiä eteen, vasen kylki edellä, oikea kylki edellä ja takaperin <p><u>Nopeus ja ketteryys (10 min)</u></p> <p>1. PUJOTTELUJUOKSU Joukkue jonoon noin 50–100 cm välein, rintamasuunta kaikilla samaan suuntaan. Viimeinen lähtee pujottelemaan juosten. mahdollisimman nopeasti koko joukkueen läpi ja pysähtyy joukkueen kärkeen. Seuraava lähtee liikkeelle, kun edellinen on päässyt parin kaverin ohitse tai kun harjoituksen johtaja antaa luvan. Pujoteltaviin ei saa koskea.</p> <p>2. PUJOTTELUJUOKSU TAKAPERIN Samalla tavalla kuin edellä, mutta juostaan takaperin. Pyritään juoksemaan mahdollisimman nopeasti, kaatumatta ja pujoteltaviin koskematta.</p> <p>3. JALKOJEN VÄLISTÄ TAAKSE JA YLIHYPPY Otetaan pari itselle. Lähtöasennossa pareilla on kasvat vastakkain. Ykkönen, joka ei tee, panee jalat leveään haara-asentoon.</p> <p>Merkistä kakkonen, tekijä, sukeltaa jalkojen välistä taakse, nousee ylös ja kääntyy.</p> <p>Samanaikaisesti ykkönen menee tukevaan kyykyasentoon. Kakkonen hyppää yli ns. pukkihypyn. Tämän jälkeen kääntyy ja on valmiina tekemään uudestaan. Toistetaan 3–7 kertaa, minkä jälkeen toinen tekee. Tarkoituksena on tehdä mahdollisimman nopeasti.</p> | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.</p> <p>Joukkue juoksee rauhallista vauhtia salin ympäri ja tekee lämmittelyliikkeitä esimerkiksi mukana.</p> <p><u>Seison</u> keskeisellä paikalla ja <u>näytän</u> liikkeitä esimerkksisuorituksen, jonka jälkeen koulutettavat tekevät samat liikkeet.</p> <p>Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jotta estetään tai ainakin vähennetään loukkautumisia.</p> <p><u>Annan</u> ohjeet ja <u>rytmitan</u> pujottelua.</p> <p><u>Korostan</u>, että tarkoituksena on juosta mahdollisimman nopeasti ja ketterästi joukkueen kärkeen.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavia valitsemaan itselleen parin itselleen. Tämän jälkeen hän näyttää esimerkksisuorituksen, jonka jälkeen rytmittää suorituksia.</p> |

4. KAHDESIKKO

Tehdään saman parin kanssa. Lähtöasento on sama kuin edellisessä. Ykkönen seisoo leveässä haara-asennossa.

Kakkonen sukeltaa jalkojen välistä taakse, nousee ylös ja kiertää seisten vasemmalta puolelta etupuolelle ja sukeltaa taas jalkojen välistä taakse. Taakse päästyään hän nousee taas ylös ja kiertää oikealta puolelta etupuolelle. Kahdeksikko on tehty kertaalleen. Toistetaan 3–5 kertaa ja sen jälkeen toinen tekee. Tarkoituksena on taas tehdä mahdollisimman nopeasti.

Kertaus (15 min)

Kerrataan sotilaspainiharjoituksissa 1 ja 2 opetettuja asioita.

PAINIASENTO

TYÖNTÄMINEN

NOSTAMINEN

KÄSIVETO JA NOSTAMINEN

Tekniikan ja taktiikan opettaminen (30 min)

1. Vastustajan voimakkaan ulostyöntöryityksen hyödyntäminen.

- käytetään hyödyksi vastustajan työntövauhtia
- annetaan vastustajan työntää itsemmä maton reunalle
- varotaan kuitenkin menemästä itse alueelta ulos
- vähän ennen maton reunaa siirretään vastustajaa, jotta hän menee ensiksi yli.

Ulossiirtäminen painiasennosta:

- Se käsi, joka on vastustajan kainalossa, vetää vastustajaa ja kyynärpään takana oleva käsi työntää vastustajaa. Samanaikaisesti saman puolen jalka, joka vetää vastustajaa, siirretään toisen jalan taakse ja vartaloa kiertämällä saatetaan vastustaja ulos. Vastustajan tulee pysyä koko ajan kontrollissa, otteessa kiinni, jottei yritystä tuomita heitoksi.

Kertaan oleelliset asiat sotilaspainin perusteista, joita on harjoiteltu sotilaspainiharjoitus 1:ssä ja 2:ssa. Käskien valitsemaan samankokoisen parin itselleen. Kertaan painiasennon, sitten työntäminen, nostaminen ja lopuksi käsivedon ja nostamisen yhdistelmä. Kannustan, ohjaan ja opastan. Tarvittaessa korjaan virheitä.

Näytän, kuinka voidaan hyödyntää vastustajan hyökkäys ja voimakkaan ulostyöntöryityksen. Koulutettavat harjoittelevat suoritus- ja johdollani.

Ohjaan, opastan, kannustan ja korjaan mahdolliset virheet.

Korostan mielikuvituksen ja tilannetajun merkitystä ja kuinka tärkeää on pystyä reagoimaan eri tilanteissa. Painija, joka reagoi nopeammin, saa yleensä tehtyä suorituksen.

Korostan tasapainon merkitystä kaikissa tilanteissa, on sitten kysymyksessä oma suoritus tai vastustajan yrityksen estäminen.

2. Vastustajan noston estäminen

- Vastustajan yrittäessä nostaa siirretään painopistettä alaspäin menemällä kyykkyyhin.
- Varotaan panemasta polvia mattoon, tasapaino pitää pyrkiä säilyttämään.
- Vastustajan noston estämiseksi on myös pantava painoa nostajan käsille ja samalla pyrkiä siihen, että nostaja joutuisi irrottaamaan otteensa.
- Liikkuminen ja kaikenlainen sallittu häiritseminen myös vaikeuttavat nostoa.

3. Vastustajan noston estämisen hyödyntäminen

- vastustajan estäessä noston menemällä alas kyykkyyhin ja samalla painopistettä alaspäin siirtäen
- yritetään nostaa, mutta yhtäkkiä painetaankin vastustajaa alaspäin, jotta vastustajan polvi tai polvet koskevat alustaan: näin saadaan piste itselle.

Kisailu (15 min)

Joukkuekilpailu

Loppuverryttely ja lopettaminen (12 min)

- ravistelu ja retkuttelu kevyessä hölkässä
- venyttelyt: niska, kädet, kyljet, reidet, pohkeet

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Jaan koulutettavat kahteen yhtä suureen osastoon. Joukkueet kisailevat kevyimmästä painavimpaan sprinttipainin säännöillä. Ottele päättyy ensimmäiseen suorituspisteeseen.

Toimin kisailun tuomarina.

Johdan loppuverryttelyn. Venyttelyt toteutetaan esimerkkinä mukaisesti ja niin, että venytykset ovat rauhallisia ja pitkiä.

Lopuksi kannattaa muistuttaa, että on hyvä jatkaa lihashuoltoa ja venyttelyä myös myöhemmin, koska koko vartalo on joutunut koetukselle harjoituksessa ja näin voi estää hiukan seuraavana päivänä tuntuva koko-vartalokipua.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

SOTILASNYRKEILYHARJOITUS 1

- Aika: 60 min
- Paikka: Liikuntasali, kamppailusali tai ulkona tasainen alusta
Ei vaadi välttämättä pehmeää alustaa.
- Osasto: Joukkue (20–30 henkilöä)
- Varustus: Sisäliikuntavarustus tai ulkona maastopuku ja varsikengät
- Varomääräykset: Kellot, sormukset ja kaikki korut ehdottomasti pois
- Tavoite: Kehittää joukon nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä.
Antaa perustan myös lähitaistelukoulutukselle.
- Koulutusvälineet: sekuntikello 1 kpl
pilli 1 kpl
- Valmistelut: Tilan ja materiaalin varaaminen

Aikalaskelma:

| | |
|---|---------------|
| Aloittaminen | 2 min |
| Alkuverryttely ja venyttely | 10 min |
| Sotilasnyrkkeilyn tekniikka – nyrkkeilyasento, suorat lyönnit ja liikkuminen | 35 min |
| Kisailu | 5 min |
| Loppuverryttely + lopettaminen | 8 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

OPETETTAVAT ASIAT

Aloittaminen (3 min)Alkuverryttely ja venyttely (10 min)

- kävelyä, lämmitellään sormet, ranteet, kyynärpäät ja olkapäät
- kävelyä ristiin kiertämällä; vastakkainen käsi ja jalka eteen yhtä aikaa, korostetusti olkapää kiertyy poskeen
- juoksua eri tavoin (polvennostajuoksua, kantapäätä takamuksiin, sivuttain juoksua, takaperin juoksua, sotilaskäyntiä, lantionheittohyppelyä, lyhyitä spurttuja ym.)
- vaihtoehtoisesti lyhyt peli (voi olla mikä tahansa pallopelejä)
- ranteiden, käsivarsien ja lantion pyörittelyä
- lyhyet venyttelyt (rauhallisesti, ei saa tuntua kipua, mutta venytyksen on tunnettava).

Sotilasnyrkkeilyn tekniikka (35 min)

Nyrkkeilyasento

- Kilpanyrkkeilyssä puhutaan oikeakätisistä (vasen kylki edessä) ja vasenkätisistä (oikea kylki edessä) nyrkkeilijöistä. Sotilasnyrkkeilyssä voi olla parempi puhua etummaisesta ja takimmaisesta kädestä / jalasta. Periaatteessa sotilaat voivat halutessaan vaihtaa edessä olevaa jalkaa harjoituksen aikana.

Jalka-asento

- noin hartioiden levyinen jalka-asento, jalat lomittain (ei peräkkäin)
- jalkaterät osoittavat pikemminkin eteenpäin kuin sivuille.
- etummainen jalkapohja lattiassa ja takimmaisena jalan kantapää hieman irti lattiasta
- polvet kevyesti koukussa
- tasapaino on jakautunut tasaisesti molemmille jaloille.

Ylävartalon asento

- jalat ovat kevyesti koukussa ja ylävartalo on hieman eteenpäin kallistunut
- etummaisena jalan puoleinen kylki enemmän edessä
- takimmainen käsi on posken vieressä, nyrkin kämmenpuoli osoittaa leuan sivustaa
- etummainen käsi on koukussa etummaisena kyljen etupuolella
- leuka rinnassa ja katse eteenpäin
- olkapäät rennosti alhaalla.

OPETUSMENETELMÄT

Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. Kerron harjoituksen aiheen ja opetustason tason mille kaikkien tulisi päästä. Kerron harjoituksen yleisjärjestelyt. Tarkastan koulutettavien varustuksen.

Käskän koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.

Joukkue kävelee tai juoksee salia ympäri ja tekee alkulämmittelyliikkeitä esimerkiksiin mukaan.

Seison keskeisellä paikalla ja näytän liikkeitä esimerkkisuorituksen, jonka jälkeen koulutettavat tekevät samat liikkeet.

Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jotta estetään tai ainakin vähennetään loukkaantumisia.

Joukkue seisoo rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.

Seison keskeisellä paikalla ja näytän liikkeitä esimerkkisuorituksen, jonka jälkeen koulutettavat tekevät samat liikkeet.

Apukouluttajat kiertävät ja korjaavat suorituksia.

Näytän esimerkkisuorituksen, tai käytän apukouluttajaa mallina.

Jos käytän apukouluttajaa mallina, voin paremmin kertoa ja osoittaa tekniikan keskeiset vaiheet.

Näytän esimerkkisuorituksen tai käytän apukouluttajaa mallina.

Koulutettavat suorittavat ohjauksessani. Kannustan, ohjaan ja opastan sekä korjaan virheelliset suoritukset.

Nyrkin asento

- käsi on nyrkissä ja peukalo on etu- ja keskisormen päällä
- ranne hieman sisäänpäin taivutettuna
- molempien nyrkkien kämmensyrjät osoittavat eteenpäin.

Nyrkin asento kannattaa opettaa rullaamalla sormet ensin nyrkkiin ja sen jälkeen sulkea ne peukalolla.

Osumapinnasta tulee korostaa, että on tärkeää pitää ranne nyrkin takana suorassa, kun lyödään.

Lyönnin oikeaa liikerataa helpottaa ranteiden sisäänpäin kääntäminen perusasennossa.

Olkapäiden rentouttamisesta kannattaa muistuttaa harjoittelun alussa tiiviisti, jotta ne pysyvät rentona. Mahdollisimman tasapainoinen otteluasento.

Aluksi kannattaa opettaa vaikka hieman liian leveä asento, koska usein alussa asento pyrkii jäämään liian kapeaksi, jolloin tasapaino on huono.

Etummaisen käden suora lyönti

- Käsi lähtee nyrkkeilyasennosta suoraan eteenpäin kynnärpää alhaalla ja katse osu- makohteeseen.
- Kun käsi on suorana, olkapää osuu poskeen ja nyrkin kämmenpuoli osoittaa enemmän alaspäin.
- Osuessaan käsi on puristettuna nyrkkiin, ranne hieman alaspäin taivutettuna.
- Käsi palautuu samaa rataa takaisin.
- Suora lyödään putkeen eli käsi tekee liikeradana eteen – taakse.

Takimmaisen käden suora

- Lyönti lähtee takimmaisen jalan päkiäponnistuksella, jolloin koko takimmainen jalka ojentuu.
- Takimmainen jalkaterä kääntyy lyönnin suuntaan.
- Takimmaisen jalan puoleinen lantion puolisko kiertyy eteenpäin.
- Ylävartalo kiertyy takimmaisen käden suoristuessa lyönnin suuntaan.
- Muilta osin takimmainen suora on samanlainen kuin etummaisella kädellä.
- Lyönti lyödään edestakaisin pitäen kynnärpää alhaalla ja käsi lyödään suoraksi asti – osu- masta pinta rystysiällä.

Näytän esimerkkisuorituksen tai käytän apuna apukouluttajaa.

Koulutettavat suorittavat ohjauksessani. Kannustan, ohjaan ja opastan sekä korjaan virheelliset suoritukset.

Huomioitavaa opetettaessa peruslyönnejä:

- Yleisin virhe suorissa lyönneissä on kyynärpäiden nostaminen sivulle. Kilparyrkkeilyssä se on virhe, koska vastustaja näkee tällöin tulevan lyönnin. Tehokkain keino kyynärpäiden pitämisessä alhaalla on panna sotilaat harjoittelemaan lyöntiä seinän vieressä – jos kyynärpää lähtee sivulle, osuu se seinään ja harjoittelija saa heti palautteen väärästä tekniikasta.

Liikkuminen

- Liikutaan nyrkkeilyasennossa. Sen suunnan jalka, jonne halutaan mennä, liikkuu ensin ja toinen jalka liikkuu saman verran perässä. Sopiva askeleen pituus on 20–30 cm. Vältetään pomppimista. Harjoitellaan liikkumista eri suuntiin.

- liikkuminen parin kanssa (toinen vie, toinen seuraa)

Kisailu (5 min)

Varvashippa

Reisihippa

Loppuverryttely ja lopettaminen (8 min)

Hölkä

Ravistelu

Venyttely

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Näytän esimerkkisuorituksen tai käytän apuna apukouluttajaa.

Koulutettavat suorittavat ohjauksessani. Kannustan, ohjaan sekä korjaan virheelliset suoritukset.

Joukkue tekee pareittain saman: 2 min, vaihto ja 2 min.

Näytän esimerkkisuorituksen tai käytän apuna apukouluttajaa.

Joukkue tekee pareittain saman: 2 min, vaihto ja 2 min.

Johdollani tehdään loppuverryttely hölkä-ten ja käsiä sekä jalkoja ravistellen. Tämän jälkeen venyttyt ohjeiden mukaisesti niin, että venytykset ovat rauhallisia ja pitkiä.

Lopuksi kannattaa muistuttaa, että on hyvä jatkaa lihahuoltoa ja venyttelyä myös myöhemmin, koska koko vartalo on joutunut koetukselle harjoituksessa ja näin voi estää hiukan seuraavana päivänä tuntuva kokovartalokipua.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

SOTILASNYRKEILYHARJOITUS 2

- Aika: 60 min
- Paikka: Liikuntasali, kamppailusali tai ulkona tasainen alusta
Ei vaadi välttämättä pehmeää alustaa.
- Osasto: Joukkue (20–30 henkilöä)
- Varustus: Sisäliikuntavarustus tai ulkona maastopuku ja varsikengät
- Varomääräykset: Kellot, sormukset ja kaikki korut ehdottomasti pois
- Tavoite: Kehittää joukon nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä.
Antaa perustan myös lähitaistelukoulutukselle.
- Koulutusvälineet: sekuntikello 1 kpl
pilli 1 kpl
- Valmistelut: Tilan ja materiaalin varaaminen

Aikalaskelma:

| | |
|---|---------------|
| Aloittaminen | 2 min |
| Alkuverryttely: varjonyrkkeily ja parivarjo | 10 min |
| Sotilasnyrkkeilyn tekniikan kertaus – nyrkkeilyasento, suorat, liikkuminen | 15 min |
| Tekniikan opettaminen – suorien väistöt ja koukut | 25 min |
| Loppuverryttely + lopettaminen | 8 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄT |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (2 min)</u></p> <p><u>Alkuverryttely (10 min)</u></p> <p>Varjonyrkkeily - Varjonyrkkeilyssä otellaan kuviteltua vastustajaa vastaan. Varjonyrkkeilyssä voidaan harjoitella opittuja tekniikoita turvallisesti kouluttajan valvoessa ja korjattaessa virheitä. Varjonyrkkeilyä käytetään aina uuden tekniikan harjoitteluun.</p> <p>Parivarjo - Varjonyrkkeilyä voidaan tehdä myös pareittain. Parivarjonyrkkeilyssä ottelijat ovat niin kaukana toisistaan, etteivät kädet osu yhteen edes yhtä aikaa lyödessä. Tässä sovelletaan opittuja tekniikoita todelliseen vastustajaan ilman riskejä.</p> <p>Sopiva harjoitusjakson on kolme minuuttia kerrallaan.</p> <p>Varjonyrkkeily soveltuu hyvin liikuntakoulutuksen harjoitusten alkulämmittelyksi ja loppuverryttelyksi.</p> | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetustavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p><u>Käsken</u> koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.</p> <p>Joukkue laajaan piiriin, missä on jokaisella tilaa noin kaksi metriä joka suuntaan. <u>Näytän</u> mallisuorituksen ja kerron suorituksen periaatteet.</p> <p><u>Käsken</u> valitsemaan samankokoisen parin itselleen ja käskää parit käytettävälle alueelle reunalle tasaisin välein. Näytämme apukouluttajan kanssa esimerkkisuorituksen.</p> |
| <p><u>Sotilasnyrkkeilyn tekniikan kertaus (15 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nyrkkeilyasento - suorat - liikkuminen | <p>Kertaan oleelliset asiat sotilasnyrkkeilyn perusteista, joita on harjoiteltu sotilasnyrkkeilyharjoitus 1:ssä. Joukkue laajassa piirissä, harjoitellaan nyrkkeilyasento, suorat lyönnit ja liikkuminen pareittain. <u>Ohjaan, opastan, kannustan</u> ja <u>korjaan</u> virheitä.</p> <p>Harjoittelu on hyvä jaksottaa muutaman (2–4) minuutin jaksoihin, joiden välillä noin minuutin tauko.</p> |
| <p><u>Tekniikan opettaminen (25 min)</u> Suorien väistöt</p> <p>Etummaisena suoran väistö (oikeakätinen vastustaja): - Nyrkkeilyasennossa siirretään kehon paino oikealle jalalle ja samalla kierretään ylävartaloa hieman oikealle.</p> | <p>Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.</p> <p><u>Seison</u> keskeisellä paikalla ja <u>näytän</u> liikkeistä esimerkkisuorituksen, jonka koulutettavat tekevät perässä.</p> <p><u>Ohjaan, kannustan ja korjaan</u> virheellisiä suorituksia.</p> |

Takimmaisena suorana väistö
(oikeakätinen vastustaja):

- Nyrkkeilyasennossa siirretään kehon paino vasemmalle jalalle ja samalla kierretään ylävartaloa hieman vasemmalle.

Väistöjen harjoittelu

Koukut

Koukkuja voi lyödä myös normaalista nyrkkeilyasennosta, jossa jalat ovat peräkkäin.

- samalla opetellaan lyönnit jalat vierekkäin haara-asennossa.
- paino toisen jalan päälle
- ponnistetaan vartalon paino toiselle jalalle
- samalla kierretään vartalo mukana: kantapää, lantio ja olkapää kääntyvät
- harjoitellaan painon siirtoa jalalta toiselle.

Otetaan mukaan itse lyönnit. Kädellä tehdään koukun liikerata, mutta varsinainen lyönti tulee vartalon painonsiirron tuloksena.

Vasemman käden yläkoukku – osumakohde leuan oikea puoli:

- paino vasemmalla jalalla
- samalla, kun paino siirtyy oikealle jalalle, vasen käsi tuodaan leuan vierestä hiukan eteenpäin ja käännetään vaakatasoon
- nyrkin osuessa kohteeseen kainalossa ja kyynärtaiteessa 90 asteen kulmat.
- ranne nyrkin takana, ranne ja rystyset samassa linjassa.
- palautus lyhintä reittiä leuan korkeuteen

Oikean käden yläkoukku – osumakohde leuan vasen puoli:

- paino oikealla jalalla
- samalla, kun paino siirtyy vasemmalle jalalle, oikea käsi tuodaan leuan vierestä hiukan eteenpäin ja käännetään vaakatasoon
- nyrkin osuessa kohteeseen kainalossa ja kyynärtaiteessa 90 asteen kulmat
- ranne nyrkin takana, ranne ja rystyset samassa linjassa
- palautus lyhintä reittiä leuan korkeuteen.

Vasemman käden alakoukku – osumakohta oikea puoli vatsasta:

- paino vasemmalla jalalla
- samalla, kun paino siirtyy oikealle jalalle, pudotetaan vasen käsi 90 asteen kulmaan ja työnnetään siitä kohti vartaloa
- käsi käännetään kämmen alaspäin, ranne nyrkin takana.

Lopuksi väistöjä harjoitellaan parivarjona. Toinen parista lyö suoraa ja toinen väistöä. Etäisyys niin kaukana parista, ettei osumaa tule, vaikka väistö myöhästyy.

Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.

Näytän esimerkkisuorituksen tai käytän apukouluttajaa

Jos käytän apukouluttajaa mallina, niin voin paremmin kertoa ja osoittaa tekniikan keskeiset vaiheet.

Ohjaan, opastan, kannustan ja korjaan virheellisiä suorituksia.

Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.

Näytän esimerkkisuorituksen tai käytän apukouluttajaa

Jos käytän apukouluttajaa mallina, niin voin paremmin kertoa ja osoittaa tekniikan keskeiset vaiheet.

Ohjaan, opastan, kannustan ja korjaan virheellisiä suorituksia.

Oikean käden alakoukku – osumakohta vasen puoli vatsasta:

- paino oikealla jalalla
- samalla kun paino siirtyy vasemmalle

Loppuverryttely ja harjoituksen lopettaminen (8 min)

Varjonyrkkeily

Parivarjo

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneiösä. Johdan loppuverryttelyn. Koulutettavat suorittavat liikkeet esimerkkini mukaan.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

SOTILASNYRKKEILYHARJOITUS 3

- Aika: 60 min
- Paikka: Liikuntasali, kamppailusali tai ulkona tasainen alusta
Ei vaadi välttämättä pehmeää alustaa.
- Osasto: Joukkue (20–30 henkilöä)
- Varustus: Sisäliikuntavarustus tai ulkona maastopuku ja varsikengät
- Varomääräykset: Kellot, sormukset ja kaikki korut ehdottomasti pois
- Tavoite Kehittää joukon nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä sekä hyvää hallinta- ja koordinaatiokykyä.
Antaa perustan myös lähitaistelukoulutukselle.

Koulutusvälineet: sekuntikello 1 kpl
piili 1 kpl

Valmistelut: Tilan ja materiaalin varaaminen

Aikalaskelma:

| | |
|---|---------------|
| Aloittaminen | 2 min |
| Alkuverryttely | 5 min |
| Kertaus | 15 min |
| Harjoittelua pareittain – torjunta ja vastaisu – liikkumisharjoitus ja sovellettu ottelu | 15 min |
| Kisailu | 20 min |
| Loppuverryttely + lopettaminen | 3 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄT |
|---|---|
| <p><u>Aloittaminen (2 min)</u></p> <p><u>Alkuverryttely (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sormien, kyynärpäiden ja käsien pyöritys - kantapäitä pakaroihin - sivuttain juoksua - vihellyksestä pyörähdetään ympäri ja juoksu jatkuu samaan suuntaan, pyörähdyskset vuorotellen molempiin suuntiin - sotilaskäyntiä eteen, vasen kylki edellä, oikea kylki edellä ja takaperin - suorien ja koukkujen lyömistä ristiin kävelen - nyrkkeilyasennossa liikkumista eteen ja taakse päin - varjonyrkkeily, tehtäviä antamalla <p><u>Kertaus (15 min)</u></p> <p>Kerrataan sotilasnyrkkeilyharjoituksissa 1 ja 2 opetettuja asioita.</p> <ul style="list-style-type: none"> - nyrkkeilyasento - suorat - liikkuminen - suorien väistöt - koukut <p><u>Harjoittelu pareittain (15 min)</u></p> <p>Torjunta ja vastaisku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Molemmat ottelijat ovat nyrkkeilyasennossa. - Vastustaja lyö etummaisella kädellä suoran. Torjutaan suora omalla takimmaisella kädellä leuan eteen ja lyödään samaan aikaan oma etummainen suora. Vastustaja torjuu suoran omalla takimmaisella kädellä. - Harjoitellaan tekemällä aloitetta vuorotellen. - Tehdään aluksi paikallaan seisten, ja kun on opittu, voidaan tehdä sama liikkeessä. - Liikkeessä tehtäessä aloitteen tekevä määrää liikkumissuunnan. | <p>Koulutettavat ovat kolmirivissä ulkona. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen ja opetus-tavoitteen tason mille kaikkien tulisi päästä. <u>Kerron</u> harjoituksen yleisjärjestelyt. <u>Tarkastan</u> koulutettavien varustuksen.</p> <p><u>Käsen</u> koulutettavien ottamaan kellot, sormukset ja korut pois.</p> <p>Joukkue juoksee rauhallista vauhtia salia ympäri ja tekee alkulämmittelyliikkeet esimerkkini mukaisesti.</p> <p><u>Seison</u> keskeisellä paikalla ja <u>näytän</u> liikkeistä esimerkkisuorituksen, jonka joukkue tekee perässä.</p> <p>Hyvä lämmittely on erittäin tärkeää, jotta estetään tai ainakin vähennetään loukkaantumisia.</p> <p><u>Kertaan</u> oleelliset asiat sotilasnyrkkeilyn perusteista, joita on harjoitettu sotilasnyrkkeilyharjoitus 1:ssä ja 2:ssa. Joukkue laajassa piirissä, harjoitellaan nyrkkeilyasento, suorat lyönit ja liikkuminen pareittain.</p> <p><u>Ohjaan, opastan, kannustan ja korjaan</u> virheellisiä suorituksia.</p> <p>Suorat lyönit harjoitellaan samaan aikaan väistöjen kanssa pareittain, parivarjona. Toinen parista lyö ja toinen väistää. Parien välinen etäisyys niin kaukana, ettei osumaa tule, vaikka väistö myöhästyy. Harjoittelu on hyvä jaksottaa muutaman (2–4) minuutin jaksoihin, joiden välillä noin minuutin tauko.</p> <p>Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.</p> <p><u>Näytän</u> apukouluttajan kanssa esimerkkisuorituksen.</p> <p>Valitaan jokaiselle samankokoinen pari.</p> <p>Joukkue levittäytyy tasaisesti käytettävälle alueelle.</p> <p>Tehdään kolmen minuutin jaksoissa ja välissä minuutin tauko.</p> |

Liikkumisharjoitus ja sovellettu-ottelu

- Ottelijat liikkuvat nyrkkeilyasennossa ja yrittävät jalkaterällä koskettaa vastustajan jalkaterän päältä.
- Harjaantuneet sotilasnyrkeilijät voivat lisätä mukaan kosketuksen kämmenellä olkapäähän.
- Voidaan laskea osumat jalkateristä ja olkapäistä.
- Tällä tavalla voidaan kilpailla ja järjestää turvallisesti turnauksia.

Kisailu (20 min)

Ottelu

Käytetään nyrkkeilyhanskoja.

- Lyödä saa VAIN olkapäihin ja vatsaan.
- Lasketaan pisteet. Osumasta olkapäähän tai vatsaan tulee aina yksi piste.

Voidaan järjestää turnaus. Ottelun voittaja pääsee aina jatkoon.

Loppuverryttely ja lopettaminen (3 min)

Varjonyrkkeily 1 x 3 min

- Otellaan kuviteltua vastustajaa vastaan. Varjonyrkkeilyssä voidaan harjoitella opittuja tekniikoita turvallisesti kouluttajan valvoessa ja korjatessa virheitä.

Havainnot

Jatkotoimenpiteet

Purkaminen ja huolto

Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.

Näytän apukouluttajan kanssa esimerkkisuorituksen.

Valitaan jokaiselle samankokoinen pari.

Joukkue levittäytyy tasaisesti käytettävälle alueelle.

Tehdään kolmen minuutin jaksoissa ja välissä minuutin tauko.

Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.

Näytän apukouluttajan kanssa esimerkkisuorituksen.

Tehdään kolmen minuutin jaksoissa ja välissä minuutin tauko.

Jokaisen kolmen minuutin jälkeen vaihdetaan paria.

Apukouluttajat toimivat aina tuomareina.

Ohjaan, opastan, kannustan ja korjaan virheellisiä suorituksia.

Joukkue rivissä, piirissä tai opetusavoneliössä.

Näytän apukouluttajan kanssa esimerkkisuorituksen.

Annan palautteen harjoituksesta sekä koulutettavien toiminnasta. Pyydän palautteen koulutettavilta harjoituksen järjestelyistä. Annan ohjeet jatkotoimenpiteistä.

Uinti- ja hengenpelastuskoulutus

UIMATAITOTESTI

- Opetustavoite:** Koulutettavat tuntevat uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen päämäärän, tavoitteet ja sisällön. Koulutettavat suorittavat uimataitotestin.
- Arviointi:** Pohjoismainen uimataidon määritelmä: ”Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen”.
- Uimataitotesti tilastoidaan tietojärjestelmään:
- Vähintään pohjoismaisen uimataidon vaatimukset uineet
 - 25–199 metriä uineet
 - Alle 25 metriä uineet
 - Uimataidottomat
- Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.
- Aika:** . . .201 kello 00.00–00.00
- Paikka:** Varuskunnan uimahalli
- Osasto:** 30–40 varusmiestä
- Varustus:**
- uima-asu
 - juomapullo
 - sisäjalkineet
 - pyyhe
 - peseytymisvälineet
- Koulutusvälineet:**
- pilli
 - muistiinpanovälineet
 - nimiluettelo
 - pelastusvälineet
- Valmistelut:**
- uimahallin varaus
 - koulutusvälineiden varaus
 - perehtyminen aiheeseen
 - harjoitussuunnitelman teko
 - varusmiesten ohjeistaminen
 - apukouluttajien ohjeistaminen
 - koulutusvälineiden kunnon tarkastus

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|----------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Uimataitotesti | 40 min |
| Lopettaminen | 15 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Asevelvollisten fyysinen koulutus (määräys)
Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aihe - Kulku - Kesto - Uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen päämäärä, tavoitteet ja sisältö - Harjoituksen tavoitteet - Motivointi (III-luokan uintimerkki 400 metrin yhtäjaksoisesta uinnista) - Vesipelkoisten ja uimataidottomien selvittäminen <p><u>Uimataitotesti (40 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uimataitotestin kulku, kesto, tavoitteet, suoritusohjeet, tulosrajat ja turvallisuusmääräykset - Alkulämmittely uima-altaan reunalla (7 min) <ul style="list-style-type: none"> » käsin pyörittely (eteen, taakse ja eri suuntiin) » lantion pyörittely (molemmat suunnat) » jalkakyykky » varpaille nousu » polvennostajuoksu paikallaan » pakarajuoksu paikallaan » slalom-hypyt paikallaan » ”helikopteri” » lantion avaus » venytyksiä » raajojen ravistelu - Alkulämmittely uima-altaassa (7 min) <ul style="list-style-type: none"> » omatoiminen alkulämmittelyuinti/ kastautuminen uima-altaassa » valvonta tarkasti, koska uimataito-taso ei ole vielä selvillä | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet sekä uinti- ja hengenpelastuskoulutuksen päämäärän, tavoitteet ja sisällön.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia III-luokan uintimerkillä.</p> <p><u>Selvitän</u> (kysytään) vesipelkoiset ja uimataidottomat.</p> <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> uimataitotestin kulun, keston, tavoitteet, suoritusohjeet, tulosrajat ja turvallisuusmääräykset.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavat siirtymään uima-altaan reunalle ja varaamaan riittävästi tilaa ympäriltään (sylin leveys).</p> <p><u>Johdan</u> alkulämmittelyn. <u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen, jonka jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia suorittamaan alkulämmittelyliikkeitä.</p> <p><u>Korjaan</u> virheelliset suoritukset.</p> |

- Uimataitotesti (26 min)

- » Pareittain. Toinen ui, toinen laskee uidun matkan sekä tarkkailee parinsa uinnin sujuvuutta.
- » Uidaan radan oikeaa reunaa.
- » Tulokset kirjataan.

Lopettaminen (15 min)

- palaute (kaksisuuntainen)
- III-luokan uintimerkkien jako vähintään 400 metriä yhtäjaksoisesti uineille
- uimakouluun käskettävät
- ohjeet seuraavasta palveluksesta
- henkilökohtainen huolto

Käsken koulutettavat omatoimiseen lämmittelyyn uima-altaassa. Valvon lämmittelyä.

Käsken koulutettavat paririviin uima-altaan reunalle. Jaan joukon pareihin ja kerron pareille ratanumeron, jolla uiivat.

Kertaan lyhyesti uimataitotestin suoritusohjeet.

Käsken uintivuorossa olevat ratojen päätyihin (syvään päätyyn) jonoon ja laskuvuorossa olevat uima-altaan reunalle riviin.

Lähetän uintivuorossa olevat liikkeelle äänimerkillä (selvitettävä uimavalvojalta, mitä merkkiä voi käyttää) noin viiden metrin välein.

Tarkkailen uinnin sujuvuutta.

Uituaan koulutettavat nousevat uima-altaasta uima-altaan reunalle. Uintimatkaa laskenut pari ilmoittaa tuloksen apukouluttajalle.

Ensimmäisten parien uitua parit vaihtavat tehtäviä. Toimitaan kuten yllä.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutetuilta palautetta harjoituksesta.

Jaan III-luokan uintimerkit.

Annan toimintaohjeet henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.

Ilmoitan uimataidottomille uimakoulun ajankohta (hienovaraisuus).

VARUSMIESTEN UIMAKOULU, **HARJOITUS 1**

Opetustavoite: Koulutettavat tietävät varusmiesten uimakoulun tavoitteet ja osaavat uimakoulun säännöt sekä turvallisuusmääräykset. Koulutettavat osaavat veteen totuttautumisen ja kastautumisen.

Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä, vesirohkeutta sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.

Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Aika: . . .201 kello 00.00–00.00

Paikka: Varuskunnan uimahalli

Osasto: Pohjoismaisessa uimataitotestissä alle 25 metriä uineet varusmiehet.

Varustus:

- uima-asu
- juomapullo
- sisäjalkineet
- pyyhe
- peseytymisvälineet

Koulutusvälineet:

- pilli
- uimalaudat
- pingispallot
- pohjasta sukeltettavia esineitä (renkaita tms.)
- vesipallo
- vesipallomaalit

Valmistelut:

- uimahallin varaus
- koulutusvälineiden varaus
- perehtyminen aiheeseen
- harjoitussuunnitelman teko
- varusmiesten ohjeistaminen
- apukouluttajien ohjeistaminen
- koulutusvälineiden kunnon tarkastus
- rataköysien poisto
- altaan rajaus

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|------------------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Veteen totuttautuminen | 12 min |
| Kastautuminen | 12 min |
| Soveltava vaihe | 11 min |
| Lopettaminen | 20 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja
Uimaopetuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|---|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - esittäytyminen - uimakoulun tavoite (25 metriä pohjois- maisessa uimataitotestissä) - uimakoulun turvallisuusmääräykset ja säännöt (vastuuparin valinta, kaatuminen vedessä, mitä rajaa ei saa ylittää (kohta, josta allas alkaa syvetä), toimitaan opettajan ohjeiden mukaisesti, peseytyminen ennen altaaseen menoa) - nimenhuuto - vesipelkoisten selvittäminen - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet <p><u>Veteen totuttautuminen (12 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - veteen meno - ”peseäytään” ja ”pestäään” kasvot - kävellen liikkuminen - juosten liikkuminen - hyppien liikkuminen - veden vastuksen kokeilu uimalaudoilla (liikutellaan lautaan edestakaisin vedessä ja yritetään painaa lauta pohjaan) - piiri (suunnan vaihto) - puhalletaan pingispalloa vastuuparin kanssa - keitetään perunoita (hengittäminen molemmilta sivuilta) - esittäytyminen vastuuparille suu vedessä (sotilasarvo ja sukunimi) | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Esittelen</u> itseni, <u>kerron</u> uimakoulun tavoitteet, turvallisuus-määräykset ja säännöt, <u>pidän</u> nimenhuudon sekä <u>selvitän</u> (kysyy) vesipelkoiset.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia uimataidon tärkeydellä.</p> <p>Mennään kouluttajan johdolla veteen rappusia pitkin uima-altaan matalaan päätyyn.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavia levittäytymään uima-altaan matalaan päätyyn vastuupareittain.</p> <p>Totutellaan veteen kouluttajan johdolla. <u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta asiasta, jonka jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia harjoittelemaan.</p> <p><u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä ja <u>annan</u> palautetta suorituksista.</p> |

Kastautuminen (12 min)

- veden alle meno
- altaan pohjan koskettaminen
- toiminta kaaduttaessa vedessä
- ”pumpukkaivo”
- hyppyjä veden alta
- silmien auki pito (vastuupari näyttää sormilla lukuja, jotka kerrottava pinnalla)
- sukeltaminen vastuuparin jalkojen välistä
- haarahippaa (pelastus sukeltamalla jalkojen välistä)
- esineiden nouto pohjasta (vastuupari heittää esineen/esineitä pohjaan)

Soveltava vaihe (11 min)

- vesipallo (ennen maalintekoa pallon on käytävä jokaisella joukkueen pelaajalla, puolenkentänsääntö)

Lopettaminen (20 min)

- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta uimakoulukerrasta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain.

Kastaudutaan kouluttajan johdolla. Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta asiasta, jonka jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain.

Jaan osaston kahteen ryhmään. Kerron vesipallon säännöt. Käynnistän pelin. Toimin tuomarina ja kannustan koulutettavia.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutetilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta.

VARUSMIESTEN UIMAKOULU, HARJOITUS 2

- Opetustavoite: Koulutettavat osaavat veteen totuttautumisen ja kastautumisen. Koulutettavat tuntevat kellumisen.
- Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä, vesirohkeutta sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.
- Harjoituksen loppuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.
- Aika: . . .201 kello 00.00–00.00
- Paikka: Varuskunnan uimahalli
- Osasto: Pohjoismaisessa uimaitotestissä alle 25 metriä uineet varusmiehet.
- Varustus:
- uima-asu
 - juomapullo
 - sisäjalkineet
 - pyyhe
 - peseytymisvälineet
- Koulutusvälineet:
- uimalasit
 - pilli
 - uimalaudat
 - pingispallot
 - pohjasta sukellettavia esineitä (renkaita tms.)
 - pelastuspatukat
 - vesipallo
 - vesipallomaalit
- Valmistelut:
- uimahallin varaus
 - koulutusvälineiden varaus
 - perehtyminen aiheeseen
 - harjoitussuunnitelman teko
 - varusmiesten ohjeistaminen
 - apukouluttajien ohjeistaminen
 - koulutusvälineiden kunnon tarkastus
 - rataköysien poisto
 - altaan rajaus

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|-----------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Kertaus | 10 min |
| Kelluminen | 12 min |
| Soveltava vaihe | 13 min |
| Lopettaminen | 20 min |
| YHTEENSÄ | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja
Uimaopetuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - nimenhuuto - uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Pidän</u> nimenhuudon.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia uimataidon tärkeydellä.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettaville uimalasit. <u>Kerron</u>, miten uimalasit pitää pukea. ja miten uimalaseja säädetään. <u>Käskän</u> koulutettavia pukemaan uimalasit. <u>Autan</u> tarvittaessa uimalasien säätämisessä.</p> |
| <p><u>Kertaus (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - veteen meno - ”peseädytään” ja ”pestäään” kasvat - kävellen liikkuminen - juosten liikkuminen - hyppien liikkuminen - piiri - keitetään perunoita (hengittäminen molemmilta sivuilta) - veden alle meno - altaan pohjan koskettaminen - ”pumpukkaivo” - hyppyjä veden alta - haarahippaa (pelastus sukeltamalla jalkojen välistä) - esineiden nouto pohjasta (vastuupari heittää esineen/esineitä pohjaan) | <p>Mennään kouluttajan johdolla veteen rappusia pitkin uima-altaan matalaan päätyyn.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavia levittäytymään uima-altaan matalaan päätyyn vastuupareittain.</p> <p><u>Kertaan</u> kouluttajan johdolla. <u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta asiasta, jonka jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia harjoittelemaan.</p> <p><u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä ja <u>annan</u> palautetta suorituksista.</p> |

Kelluminen (12 min)

- kellumisen perusteet lyhyesti (kaikki eivät kellu, rasva kelluttaa, keuhkot täyteen ilmaa)
- selin kelluminen (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen)
- päin kelluminen (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen)
- kilpikonnakellunta (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen)
- pohjaan vajoaminen keuhkot tyhjentämällä
- kurkikellunta (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen)

Soveltava vaihe (13 min)

- vesipallo (ennen maalintekoa pallon on käytävä jokaisella joukkueen pelaajalla, puolenkentänsääntö)

Lopettaminen (20 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta uimakoulukerrasta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain.

Kerron lyhyesti kellumisen perusteet.

Näytän esimerkkisuorituksen selin kellumisesta. Koulutettavat seuraavat.

Opetan vaiheittain selin kelluminen. Kerron ja Näytän apukouluttajan kanssa suoritettavan vaiheen, jonka jälkeen käsken koulutettavia tekemään vaihe. Koulutettavat tekevät pareittain (toinen kelluu, toinen tukee).

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Käsken pariien vaihtaa tehtäviä. Opetan selin kelluminen toistamiseen vaiheittain.

Opetan muut kellunta-asennot ja pohjaan vajoaminen yllä kerrotulla tavalla.

Kurkikellunta tehdään altaan syvässä päädyssä, jos koulutettavien taidot ja rohkeus ovat riittävät.

Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain.

Jaan osaston kahteen ryhmään. Kerron vesipallon säännöt. Käynnistän pelin. Kouluttaja toimin tuomarina ja kannustan koulutettavia.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Kertaan kysellen kellumisen perusteet.

Annun palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Annun toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta.

VARUSMIESTEN UIMAKOULU, **HARJOITUS 3**

Opetustavoite: Koulutettavat hallitsevat veteen totuttautumisen ja kastautumisen sekä osaavat kellumisen. Koulutettavat tuntevat liu'un.

Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä, vesirohkeutta sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.

Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Aika: . . .201 kello 00.00–00.00

Paikka: Varuskunnan uimahalli

Osasto: Pohjoismaisessa uimataitotestissä alle 25 metriä uineet varusmiehet.

Varustus:

- uimahousut
- juomapullo
- sisäjalkineet
- pyyhe
- peseytymisvälineet

Koulutusvälineet:

- uima-asu
- pilli
- uimalaudat
- kelluntapatukat
- musiikkisoitin
- musiikki

Valmistelut:

- uimahallin varaus
- koulutusvälineiden varaus
- perehtyminen aiheeseen
- harjoitussuunnitelman teko
- varusmiesten ohjeistaminen
- apukouluttajien ohjeistaminen
- koulutusvälineiden kunnon tarkastus
- rataköysien poisto
- altaan rajaus

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|-----------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Kertaus | 10 min |
| Liuku | 15 min |
| Soveltava vaihe | 10 min |
| Lopettaminen | 20 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja
Uimaopetuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|---|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet -nimenhuuto - uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen <p><u>Kertaus (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kellumisen perusteet lyhyesti (kaikki eivät kellu, rasva kelluttaa, keuhkot täyteen ilmaa) - selin kelluminen (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen) - päin kelluminen (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen) - kilpikonnakellunta (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen) - pohjaan vajoaminen keuhkot tyhjentämällä - kurkikellunta (meno, kelluminen, kellunta-asennosta poistuminen) | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Pidän</u> nimenhuudon.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia uimataidon tärkeydellä.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettaville uimalasit. <u>Kerron</u>, miten uimalasit pitää pukea. ja miten uimalaseja säädetään. <u>Käskän</u> koulutettavia pukemaan uimalasit. <u>Autan</u> tarvittaessa uimalasien säätämisessä.</p> <p>Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain.</p> <p><u>Kertaan</u> kysellen kellumisen perusteet.</p> <p><u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta kellumisesta, jonka jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat tekevät pareittain (toinen kelluu, toinen tukee).</p> <p><u>Käskän</u> parien vaihtaa tehtäviä.</p> <p><u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä ja <u>annan</u> palautetta suorituksista.</p> <p>Kurkikellunta tehdään altaan syvässä päädyssä, jos koulutettavien taidot ja rohkeus ovat riittävät.</p> |

Liuku (15 min)

- liu'un perusteet lyhyesti (virtaviivainen asento -> kuivanäyttö)
- esimerkkisuoritus (hyvä liukuasento ja huono liukuasento)
- päin liukuun lähtö
- päin liuku uimalaudan kanssa (kasvot veden pinnalla ja vedessä)
- päin liuku (kasvot veden pinnalla ja vedessä)
- päin liuku vastuupareittain (liuku päädyistä – noin 3 metrin liuku – vastuupari vetää käsistä lisää vauhtia – vastuupari työntää jalkapohjista lisää vauhtia, kasvot veden pinnalla ja vedessä)
- päin liuku vastuupareittain (liukujalalla kelluntapatukka käsissä – vastuupari vetää liukujaa ympäri allasta)
- selin liukuun lähtö
- selin liuku kädet vartalon sivuilla
- selin liuku kädet vartalon jatkeena

Soveltava vaihe (10 min)

- vesijumppa (musiikin tahdissa)
 - » 8 liikettä -> kutakin tehdään minuutti

Lopettaminen (20 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta uimakoulukerrasta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Kerron liu'un perusteet ja näytän liukuasennon uima-altaan reunalta.

Näytän esimerkkisuorituksen hyvästä ja huonosta liu'usta. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Opetan liukuasennon vaiheittain. Näytän ja kerron vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia suoritamaan vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä.

Näytän liukuun lähdön. Koulutettavat seuraavat pinnan alta.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat uima-altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Näytän esimerkkisuorituksen selin liu'usta. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Näytän selin liukuun lähdön. Koulutettavat seuraavat pinnan alta.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat uima-altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan matalassa päädyssä.

Näytän uima-altaan reunalta esimerkkisuorituksen jumptavasta liikkeestä, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään jumppaliikettä.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja kannustetaan koulutettavia.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Kertaan kysellen liu'un perusteet.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta.

VARUSMIESTEN UIMAKOULU, HARJOITUS 4

- Opetustavoite:** Koulutettavat hallitsevat veteen totuttautumisen ja kastautumisen sekä osaavat kellumisen ja liu'un. Koulutettavat tuntevat koirauinin jalka- ja käsiliikkeet sekä jalat edellä veteen hyppäämisen.
- Arviointi:** Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä, vesirohkeutta sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.
- Harjoituksen loppuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.
- Aika:** . . .201 kello 00.00–00.00
- Paikka:** Varuskunnan uimahalli
- Osasto:** Pohjoismaisessa uimataitotestissä alle 25 metriä uineet varusmiehet.
- Varustus:**
- uima-asu
 - juomapullo
 - sisäjalkineet
 - pyyhe
 - peseytymisvälineet
- Koulutusvälineet:**
- uimalasit
 - pilli
 - uimalaudat
 - kelluntapatukat
 - vesipallo
 - vesipallomaalit
- Valmistelut:**
- uimahallin varaus
 - koulutusvälineiden varaus
 - perehtyminen aiheeseen
 - harjoitussuunnitelman teko
 - varusmiesten ohjeistaminen
 - apukouluttajien ohjeistaminen
 - koulutusvälineiden kunnon tarkastus
 - rataköysien poisto
 - altaan rajaus

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|------------------------------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Kertaus | 10 min |
| Koirauinnin jalka- ja käsiliikkeet | 15 min |
| Veteen hyppääminen | 10 min |
| Lopettaminen | 20 min |
| YHTEENSÄ | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja
Uimaopetuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - nimenhuuto - uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen | <p>Koulutettavat ovat parivivissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Pidän</u> nimenhuudon.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia uimataidon tärkeydellä.</p> <p><u>Ja</u>n koulutettaville uimalasit. <u>Kerron</u> miten uimalasit pitää pukea, ja miten uimalaseja säädetään. <u>Käsk</u>en koulutettavia pukemaan uimalasit. <u>Aut</u>an tarvittaessa uimalasien säätämisessä.</p> |
| <p><u>Kertaus (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - liu'un perusteet lyhyesti (virtaviivainen asento → kuivanäyttö) - päin liuku uimalaudan kanssa (kasvot veden pinnalla ja vedessä) - päin liuku (kasvot veden pinnalla ja vedessä) - päin liuku vastuupareittain (liuku päädyssä – noin 3 metrin liuku – vastuupari vetää käsistä lisää vauhtia – vastuupari työntää jalkapohjista lisää vauhtia, kasvot veden pinnalla ja vedessä) - päin liuku vastuupareittain (liukujalla kelluntapatukka käsissä – vastuupari vetää liukujaa ympäri allasta) - selin liuku kädet vartalon sivuilla - selin liuku kädet vartalon jatkeena | <p>Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä sekä uima-altaan reunaa vasten.</p> <p><u>Kerta</u>an kysellen liu'un perusteet ja <u>näyt</u>än liuku-asennon uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerta</u>an liukuasennon vaiheittain. <u>Näyt</u>än ja <u>kerta</u>an vaiheet, minkä jälkeen <u>käsk</u>en koulutettavia suorittamaan vaiheet. <u>Korja</u>an tarvittaessa virheitä.</p> <p><u>Näyt</u>än esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen <u>käsk</u>en koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat uima-altaan poikki ja takaisin.</p> <p><u>Korja</u>an tarvittaessa virheitä ja <u>ann</u>an palautetta suorituksista.</p> |

Koirauinnan jalka- ja käsiliikkeet (15 min)

- esimerkkisuoritus
- jalkaliikkeiden perusteet lyhyesti (vuorotahtinen, lähtee lantiosta, vartaloa ei koukisteta, polvi koukistuu hieman ja ojentuu synnyttään piiskamaisen liikkeen, nilkka ojennettuna, varpaat upoavat noin puolen metrin syvyyteen, palautus suoralla jalalla → kuivanäyttö)
- jalkaliikkeitä altaan reunasta kiinni pitäen
- jalkaliikkeitä liukuasennossa uimalaudan kanssa (kasvot veden pinnalla tai vedessä hengitys edestä)
- jalkaliikkeitä liukuasennossa (kasvot veden pinnalla tai vedessä hengitys edestä)
- jalkaliikkeitä vastuupareittain vastakain uimalauta välissä → mihin suuntaan lauta liikkuu (kasvot veden pinnalla tai vedessä hengitys edestä)
- käsiliikkeiden perusteet lyhyesti (vuorotahtinen, lyhyt ja pitkä käsiliike, kämmenen asento, ote vedestä, käsiliikkeen suunta ja pituus, palautus, rytmi)
- lyhyt ja pitkä käsiliike paikallaan (vartalo 90 asteen kulmassa, kasvot vedessä, hengitys edestä)
- lyhyt ja pitkä käsiliike kävellen (vartalo 90 asteen kulmassa, kasvot vedessä, hengitys edestä)
- lyhyt ja pitkä käsiliike kelluntapatukka kellukkeena (kasvot veden pinnalla)
- koirauinti kelluntapatukka kellukkeena (kasvot veden pinnalla)
- koirauinti

Veteen hyppääminen (10 min)

- jalat edellä hyppääminen matalaan veteen
 - » katse horisonttiin
 - » astutaan eteenpäin
 - » toiminta vedessä
- jalat edellä hyppääminen syvään veteen ja pintaan nousu
 - » katse horisonttiin
 - » astutaan eteenpäin
 - » toiminta veden alla

Lopettaminen (20 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta uimakoulukerrasta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä sekä uima-altaan reunaa vasten.

Näytän koirauinnan esimerkkisuorituksen.

Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Kerron koirauinnan jalkaliikkeiden perusteet ja näytän koirauinnan jalkaliikkeen uima-altaan reunalta.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat uima-altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Kerron koirauinnan käsiliikkeiden perusteet ja näytän koirauinnan käsiliikkeen uima-altaan reunalta.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat uima-altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat uima-altaan reunalla rivissä.

Näytän esimerkkisuorituksen jalat edellä veteen hyppäämisestä. Koulutettavat seuraavat.

Opetan jalat edellä veteen hyppääminen vaiheittain uima-altaan reunalla. Kerron ja näytän opeteltavan vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia suorittamaan vaiheet. Korjaan tarvittaessa virheitä. Harjoitellaan kouluttajan johdolla jalat edellä hyppäämistä matalaan ja syvään veteen.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla. Kertaan kysellen koirauinnan perusteet.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutetiltilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta.

VARUSMIESTEN UIMAKOULU **HARJOITUS 5**

Opetustavoite: Koulutettavat hallitsevat veteen totuttautumisen ja kastautumisen. Koulutettavat osaavat kellumisen, liu'un, koirauinnin sekä veteen hypäämisen. Koulutettavat tuntevat alkeisselkäuinnin.

Koulutettavat uivat Pohjoismaisessa uimataitotestissä yli 25 metriä.

Arviointi: Tarkastelen harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä, vesirohkeutta sekä suoritusten sujuvuutta. Annan palautetta jatkuvasti ja korjaan virheitä. Kyselen harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia, esimerkiksi palelusta.

Harjoituksen loppuksi annan palautteen harjoituksesta/uimakoulusta ja pyydän koulutettavilta palautetta harjoituksesta/uimakoulusta.

Arvioin uimakoulun onnistumista Pohjoismaisen uimataitotestin tulosten perusteella.

Aika: . . .201 kello 00.00–00.00.

Paikka: Varuskunnan uimahalli.

Osasto: Pohjoismaisessa uimataitotestissä alle 25 metriä uineet varusmiehet.

Varustus:

- Uima-asu
- Juomapullo
- Sisäjalkineet
- Pyyhe
- Peseytymisvälineet

Koulutusvälineet:

- Uimalasit
- Pilli
- Uimalaudat

Valmistelut:

- Uimahallin varaus
- Koulutusvälineiden varaus
- Perehtyminen aiheeseen
- Harjoitussuunnitelman teko
- Varusmiesten ohjeistaminen
- Apukouluttajien ohjeistaminen
- Koulutusvälineiden kunnan tarkastus
- Rataköysinen poisto
- Altaan rajaus

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|------------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Kertaus | 10 min |
| Alkeisselkäuinti | 10 min |
| Soveltava vaihe | 15 min |
| Lopettaminen | 20 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet Liikuntakoulutuksen käsikirja
Uimaopetuksen käsikirja

Liitteet Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|--|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aihe - Kulku - Kesto - Harjoituksen tavoitteet - Nimenhuuto - Uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen <p><u>Kertaus (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Koirauinnin perusteet lyhyesti - Veteen hyppääminen - 5 minuuttia koirauintia | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Pidän nimenhuudon.</u> <u>Motivoin</u> koulutettavia uimataidon tärkeydellä.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettaville uimalasit. <u>Kerron</u> miten uimalasit pitää pukea. <u>Kerron</u> miten uimalaseja säädetään. <u>Käskän</u> koulutettavia pukemaan uimalasit. <u>Autan</u> tarvittaessa uimalasien säätämisessä.</p> <p>Koulutettavat ovat rivissä uima-altaan reunalla. <u>Kertaan</u> kysellen koirauinnin sekä jalat edellä veteen hyppäämisen perusteet.</p> <p><u>Kertaan</u> vaiheittain jalat edellä veteen hyppäämisen uima-altaan reunalla. <u>Kerron</u> ja <u>näytän</u> vaiheen, jonka jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia suorittamaan vaiheen. <u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä.</p> <p><u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen jalat edellä veteen hyppäämisestä. Koulutettavat seuraavat. Harjoitellaan johdollani jalat edellä hyppäämistä matalaa ja syvään veteen.</p> <p><u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä ja <u>annan</u> palautetta suorituksista.</p> <p><u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen koirauinnista. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavia uimaan koirauintia uima-altaan poikki ja takaisin.</p> <p><u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä ja <u>annan</u> palautetta suorituksista.</p> |

Alkeisselkäuinti (10 min)

- Alkeisselkäuinnin perusteet lyhyesti (kädet vartalon vierellä, korvat vedessä, napa pinnalla, katse katossa, koira-uinnin jalkaliikkeet, alas-ylös käsiliike → kuivanäyttö)
- Alkeisselkäuinti uimalauta vatsalla
- Alkeisselkäuinti

Soveltava vaihe (15 min)

Pohjoismainen uimataitotesti

Lopettaminen (20 min)

- Palaute (kaksisuuntainen)
- III-luokan uintimerkkien jako vähintään 400 metriä yhtäjaksoisesti uineille
- Koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen laitto
- Neuvot uimataidon kehittämiseksi
- Henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaan vasten.

Näytän esimerkkisuorituksen alkeisselkäuinnista. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Kerron alkeisselkäuinnin perusteet.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, jonka jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat uima-altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Kerron uimataitotestin kulun, keston, tavoitteet, suoritusohjeet, tulosrajat ja turvallisuusmääräykset.

Käskän koulutettavat paririviin uima-altaan reunalle. Jaan joukon pareihin ja kerron pareille ratanumero, jolla uivat.

Kertataan lyhyesti uimataitotestin suoritusohjeet.

Käskän uintivuorossa olevat ratojen päätyihin (syvä pääty) jonoon ja laskuvuorossa olevat uima-altaan reunalle riviin.

Lähetän uintivuorossa olevat liikkeelle äänimerkillä (selvitetään uimavalvojalta, mitä merkkiä voit käyttää) noin viiden metrin välein.

Tarkkailen uinnin sujuvuutta.

Uituaan koulutettavat nousevat uima-altaasta uima-altaan reunalle. Uintimatkaa laskenut pari ilmoittaa tuloksen apukouluttajalle.

Ensimmäisten pariin uitua, parit vaihtavat tehtäviä. Toimitaan kuten yllä on kerrottu.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Annun palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Pyydetään palautetta uimakoulusta.

Jaetaan III-luokan uintimerkit.

Annun neuvoja uimataidon kehittämiseksi.

Annun toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta ja henkilökohtaisesta huollosta.

UINTITEKNIIKKAHARJOITUS 1

- Opetustavoite: Koulutettavat tuntevat krooliuinnin (jalka- ja käsiliikkeet sekä hengitys).
- Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.
- Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.
- Aika: . . .201 kello 00.00–00.00
- Paikka: Varuskunnan uimahalli
- Osasto: 30 varusmiestä
- Varustus:
 - uima-asu
 - juomapullo
 - sisäjalkineet
 - pyyhe
 - peseytymisvälineet
- Koulutusvälineet:
 - pilli
 - uimalasit
 - uimalaudat
 - ”pullikset”
- Valmistelut:
 - uimahallin varaus
 - koulutusvälineiden varaus
 - perehtyminen aiheeseen
 - harjoitussuunnitelman teko
 - varusmiesten ohjeistaminen
 - apukouluttajien ohjeistaminen
 - koulutusvälineiden kunnon tarkastus
 - rataköysien poistaminen altaasta

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---------------------------------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Krooliuinnin perusteet | 5 min |
| Alkulämmittely | 5 min |
| Krooliuinnin jalkaliikheet | 15 min |
| Krooliuinnin käsiliikheet ja hengitys | 15 min |
| Soveltava vaihe | 5 min |
| Lopettaminen | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|---|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - motivointi (sujuvan tekniikan merkitys uintiharjoittelussa) - uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen <p><u>Krooliuinnin perusteet (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nopein ja vähän energiaa kuluttava uimatyyl - käsi- ja jalkaliikheet ovat helppoja - vartalon asento (suora, pinnan suuntainen, kasvot vedessä, katse koh- ti pohjaa, nilkat ojennettu, vartalon kierto) - jalkaliikheet (ylläpitävät virtaavaista asentoa, tuottavat työntövoimaa, vuorotahtinen, rytmi) - käsiliikheet (tuottavat 90–100 % työntövoimasta, viisi vaihetta: veteen- tulo ja liu'utus, otteenhaku, veto, työntö, palautus) - hengitys (uloshengitys veteen, hengitysrytmit: 2, 3, 4, vaihteleva) - krooliuinnin esimerkkisuoritukset | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia sujuvan uintitekniikan merkityksellä.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettaville uimalasit. <u>Kerron</u>, miten uimalasit pitää pukea. ja miten uimalaseja säädetään.</p> <p><u>Käskän</u> koulutettavia pukemaan uimalasit.</p> <p><u>Autan</u> tarvittaessa uimalasien säätämisessä.</p> <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Opetan</u> krooliuinnin perusteet kysellen, esimerkiksi "kertokaa millainen on hyvä krooliuintiasento?"</p> <p><u>Täydennän</u> tietoja tarvittaessa.</p> <p><u>Näytän</u> krooliuinnin esimerkkisuoritukset (rauhallisesti ja kovaa). Koulutettavat seuraavat.</p> |

Alkulämmittely (5 min)

- käsin pyörittely (eteen, taakse ja eri suuntiin)
- lantion pyörittely (molemmat suunnat)
- jalkakyykky
- varpaille nousu
- polvennostajuoksu paikallaan
- pakarajuoksu paikallaan
- slalom-hyytöt paikallaan
- ”helikopteri”
- lantion avaus
- venytyksiä
- raajojen ravistelu

Krooliuinnin jalkaliikkeet (15 min)

- kuivanäyttö
 - » liike lähtee lantiosta
 - » jalan liikerata
 - » nilkan asento
 - » varpaat oppoavat noin 50 cm syvyyteen
 - » palautus
- esimerkkisuoritus (liuku + jalkaliikkeet)
- liuku + jalkaliikkeet laudan kanssa
- liuku + jalkaliikkeet laudan kanssa (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys edestä)
- liuku + jalkaliikkeet ilman lautaa (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys edestä)

Krooliuinnin käsiliikkeet ja hengitys (15 min)

- kuivanäyttö
 - » veteen tulo, liu’utus
 - » otteenhaku
 - » veto
 - » työntö
 - » palautus
 - » hengitys
- esimerkkisuoritus (liuku + käsiliikkeet ja hengitys)
- käsiliikkeet ja hengitys seisoen lantion syvyydessä vedessä uima-altaan reunaa vasten (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys molemmilta sivuilta)
- liuku + käsiliikkeet ”pullis” jalkojen välissä (kasvot vedessä, ei hengitetä)
- liuku + käsiliikkeet ”pullis” jalkojen välissä (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys molemmilta sivuilta)

Koulutettavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan reunalla kouluttajan edessä. Kaikilla on oltava riittävästi tilaa (sylin leveys).

Johdan alkulämmittelyn. Näytän esimerkkisuorituksen, minkä jälkeen käskän koulutettavia suorittamaan alkulämmittelyliikkeitä.

Korjaan virheelliset suoritukset.

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Näytän krooliuinnin jalkaliikkeen kuivanäyttönä, minkä jälkeen kerron mitä jalkaliikkeessä tapahtuu.

Näytän esimerkkisuorituksen liu’usta ja jalkaliikkeistä. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Harjoitellaan kouluttajan johdolla aikaikkunan puitteissa.

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Näytän krooliuinnin käsiliikkeen ja hengityksen kuivanäyttönä.

Opetan käsiliikkeen ja hengityksen vaiheittain. Näytän ja kerron vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia suorittamaan vaihe.

Korjaan virheelliset suoritukset.

Näytän esimerkkisuorituksen liu’usta, käsiliikkeistä ja hengityksestä. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Harjoitellaan kouluttajan johdolla aikaikkunan puitteissa.

Soveltava vaihe (5 min)

- liuku ja krooliuinti

Lopettaminen (10 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta palveluksesta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Käskien koulutettavia harjoittelemaan krooliuinnin kokonaissuoritusta. Koulutettavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Kertaan kysellen krooliuinnin perusteet. Täydennän tietoja tarvittaessa.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.

UINTITEKNIKKAHARJOITUS 2

- Opetustavoite:** Koulutettavat osaavat krooliuinnin (jalka- ja käsiliikkeet sekä hengityksen) ja tuntevat pelastuskylkiuinnin sekä pelastuselkäuinnin.
- Arviointi:** Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.
- Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.
- Aika:** . . .201 kello 00.00–00.00.
- Paikka:** Varuskunnan uimahalli
- Osasto:** 30 varusmiestä
- Varustus:**
- uima-asu
 - juomapullo
 - sisäjalkineet
 - pyyhe
 - peseytymisvälineet
- Koulutusvälineet:**
- pilli
 - uimalasit
 - vesipallot
 - vesipallomaalit
 - uimalaudat
 - ”pullikset”
- Valmistelut:**
- uimahallin varaus
 - koulutusvälineiden varaus
 - perehtyminen aiheeseen
 - harjoitussuunnitelman teko
 - varusmiesten ohjeistaminen
 - apukouluttajien ohjeistaminen
 - koulutusvälineiden kunnon tarkastus
 - rataköysien poistaminen altaasta

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|--------------------|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Alkulämmittely | 5 min |
| Kertaus | 15 min |
| Pelastuskylkiuinti | 15 min |
| Pelastuselkäuinti | 10 min |
| Lopettaminen | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|---|
| <p>Aloittaminen (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - motivointi (sujuvan tekniikan merkitys uintiharjoittelussa) - krooliuinnin perusteet <ul style="list-style-type: none"> » nopein ja vähän energiaa kuluttava uimatyyl » käsi- ja jalkaliikkeet ovat helppoja » vartalon asento (suora, pinnan suuntainen, kasvot vedessä, katse kohti pohjaa, nilkat ojennettu, vartalon kierto) » jalkaliikkeet (ylläpitävät virtaviivaista asentoa, tuottavat työntövoimaa, vuorotahainen, rytmii) » käsiliiikkeet (tuottavat 90–100 % työntövoimasta, viisi vaihetta: veteentulo ja liu'utus, otteenhaku, veto, työntö, palautus) » hengitys (uloshengitys veteen, hengitysrhythmit: 2, 3, 4, vaihteleva) - uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen - krooliuinnin esimerkkisuoritus <p><u>Alkulämmittely (5 min)</u> vesijumppa</p> | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia sujuvan uintitekniikan merkityksellä.</p> <p><u>Kertaan</u> kysellen krooliuinnin perusteet. <u>Täydennän</u> tietoja tarvittaessa.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettaville uimalasit. <u>Kerron</u> miten uimalasit pitää pukea ja miten uimalaseja säädetään. <u>Käskän</u> koulutettavia pukemaan uimalasit. <u>Autan</u> tarvittaessa uimalasien säätämässä.</p> <p><u>Näytän</u> krooliuinnin esimerkkisuorituksen (rauhallisesti ja kovaa). Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.</p> <p>Koulutettavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan matalassa päädyssä. Kaikilla on oltava riittävästi tilaa (syylin leveys).</p> <p><u>Johdan</u> alkulämmittelyn. <u>Näytän</u> esimerkkisuorituksen, minkä jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia suorittamaan alkulämmittelyliikkeitä.</p> <p><u>Korjaan</u> virheelliset suoritukset.</p> |

Kertaus (15 min)

- liuku + jalkaliikkeet laudan kanssa
- liuku + jalkaliikkeet laudan kanssa (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys edestä)
- liuku + jalkaliikkeet ilman lautaa (kasvot vedestä, uloshengitys veteen, hengitys edestä)
- käsiliikkeitä ja hengitys seisoen lantion syvyydessä vedessä uima-altaan reunaa vasten (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys molemmilta sivuilta)
- liuku + käsiliikkeitä ”pullis” jalkojen välissä (kasvot vedessä, ei hengitetä)
- liuku + käsiliikkeitä ”pullis” jalkojen välissä (kasvot vedessä, uloshengitys veteen, hengitys molemmilta sivuilta)
- krooliuinti

Pelastuskylkiuinti (15 min)

- esimerkkisuoritus
- pelastuskylkiuinnin perusteet
 - » vartalon asento (kyljellään, pinnan suuntainen, korva vedessä, suu ja silmät veden pinnan yläpuolella)
 - » jalkaliikkeet (palautus, jalkojen avaaminen, otteenhaku, jalkojen puristus yhteen, liuku)
 - » käsiliikkeitä (pinnan puoleinen käsi pitää kiinni hinattavasta kohteesta ja pohjan puoleinen käsi tuottaa työntövoimaa)
 - » rytimi
- jalkaliikkeitä uimalauta vartalon jatkeena (molemmat kyljet)
- käsiliikkeitä ”pullis” jalkojen välissä (molemmat kyljet)
- pelastuskylkiuinti

Pelastussekäuinti (10 min)

- esimerkkisuoritus
- pelastussekäuinnin perusteet
 - » vartalon asento (selällään, pinnan suuntainen, korvat ja suu veden pinnan yläpuolella, kädet vedessä reisien päällä)
 - » jalkaliikkeet (palautus, jalkaterien sivulle vienti, otteenhaku, potku, liuku)
- jalkaliikkeitä uimalauta hinattavana kohteena
- pelastussekäuinti

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käsken koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Harjoitellaan kouluttajan johdolla aikaikkunan puitteissa.

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Näytän esimerkkisuorituksen pelastuskylkiuinnista. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Kerron pelastuskylkiuinnin perusteet.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käsken koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Harjoitellaan kouluttajan johdolla aikaikkunan puitteissa.

Koulutettavat ovat rivissä selkä uima-altaan reunaa vasten.

Näytän esimerkkisuorituksen pelastussekäuinnista. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta.

Kerron pelastussekäuinnin perusteet.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käsken koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Harjoitellaan kouluttajan johdolla aikaikkunan puitteissa.

Lopettaminen (10 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta palveluksesta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Kertaan kysellen pelastuskylki- ja pelastuselkäuinnin perusteet. Täydennän tietoja tarvittaessa.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.

HENGENPELASTUS 1

Opetustavoite: Koulutettavat tuntevat erilaisten pelastusliivien ominaisuudet ja käyttötarkoitukset. Koulutettavat osaavat pelastusliivien käytön.

Koulutettavat osaavat pudottautua veteen eri korkeuksilta ja osaavat liikkua vedessä pelastusliivi yllä.

Koulutettavat osaavat selviytyä kylmässä vedessä.

Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.

Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Aika: . . .201 kello 00.00–00.00.

Paikka: Varuskunnan uimahalli

Osasto: 30 varusmiestä

Varustus:

- uima-asu
- juomapullo
- sisäjalkineet
- pyyhe
- peseytymisvälineet

Koulutusvälineet:

- pilli
- 50 newtonin liivi
- 100 newtonin liivi (30 kpl)
- 150 newtonin liivi
- 275 newtonin liivi

Valmistelut:

- uimahallin varaus
- koulutusvälineiden varaus
- perehtyminen aiheeseen
- harjoitussuunnitelman teko
- varusmiesten ohjeistaminen
- apukouluttajien ohjeistaminen
- koulutusvälineiden kunnan tarkastus
- ratakoönsien poistaminen altaasta

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|--|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Pelastusliivien ominaisuudet ja käyttötarkoitukset | 5 min |
| Pelastusliivin pukeminen | 5 min |
| Pelastautumishyppy veteen | 10 min |
| Liikkuminen vedessä pelastusliivi yllä | 10 min |
| Selviytyminen kylmässä vedessä | 10 min |
| Soveltava vaihe | 5 min |
| Lopettaminen | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|---|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - motivointi - kylmän veden vaikutus ihmiseen | <p>Koulutettavat ovat parivivissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia pelastautumistaitojen tärkeydellä.</p> <p><u>Kysyn</u> koulutettavilta, miten kylmä vesi vaikuttaa ihmiseen. <u>Täydennän</u> tietoja tarvittaessa.</p> |
| <p><u>Pelastusliivien ominaisuudet ja käyttötarkoitukset (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 newtonin liivi - 100 newtonin liivi - 150 newtonin liivi - 275 newtonin liivi - pelastusliivien merkinnät - pelastusliivin valinta <ul style="list-style-type: none"> » käyttötarkoitukset » uimataito » kokemus vesillä liikkumisesta » paino - toimintakunnon tarkistus <ul style="list-style-type: none"> » CE-merkintä » pilli » saumat » kellunta-aine » kiinnitysnauhat ja -soljet » pintamateriaali | <p>Koulutettavat ovat kouluttajan edessä vapaassa muodossa uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Esittelen</u> koulutettaville erilaiset pelastusliivit ja niiden merkinnät.</p> <p><u>Kysyn</u> koulutettavilta, mitkä seikat vaikuttavat pelastusliivin valintaan. <u>Täydennän</u> tietoja tarvittaessa.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettaville pelastusliivit.</p> <p>Koulutettavat tarkastavat pelastusliivinsä toimintakunnon kouluttajan johdolla. <u>Kerron</u> ja <u>näytän</u> omasta pelastusliivistäni tarkastettavan kohteen, minkä jälkeen <u>käskän</u> koulutettavia tarkastamaan kohde omasta pelastusliivistään. <u>Käskän</u> koulutettavia ilmoittamaan, jos he havaitsevat pelastusliivinsä toimintakunnon huomauttamista.</p> |

Pelastusliivin pukeminen
(5 min)

- esimerkkisuoritus
- pelastusliivin pukeminen ja riisuminen

Pelastautumishyppy veteen
(10 min)

- pelastusliivi yllä
- esimerkkisuoritus
- pelastautumishyppy
 - » katse horisonttiin
 - » kyynärvarret ristissä pelastusliivin päällä
 - » käsillä kiinni pelastusliivin kauluksesta
 - » kyynärpäät vartalossa kiinni
 - » ei hypätä, vaan astutaan eteenpäin
 - » jalat suorana ja tiukasti ristissä
 - » toiminta veden alla
- korokkeelta
- kolmesta (3) metristä
- viidestä (5) metristä

Koulutettavat ovat kouluttajan edessä vapaassa muodossa uima-altaan reunalla.

Puen pelastusliivin ylleni, minkä jälkeen riisun pelastusliivin yltään. Koulutettavat seuraavat.

Opetan vaiheittain pelastusliivin pukeminen. Kerron ja näytän vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Opetan vaiheittain pelastusliivin riisuminen. Kerron ja näytän vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Käskän koulutettavia pukemaan pelastusliivit ylleen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Koulutettavat ovat uima-altaan reunalla vapaassa muodossa siten, että näkevät esimerkkisuorituksen.

Suoritan pelastautumishyppyn kolmesta tai viidestä metristä. Koulutettavat seuraavat.

Koulutettavat ovat rivissä uima-altaan reunalla. Opetan vaiheittain pelastautumishyppyn asennon, kerron ja näytän vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Kerron toimenpiteet ilmalennon aikana ja veden alla.

Jaan osaston kahteen ryhmään. Käskän ryhmät jonoon uima-altaan syvään päätyyn kahden lähtökorokkeen taakse. Käskän jonojen ensimmäisten nousta lähtökorokkeelle. Koulutettavat tekevät äänimerkistä (on selvitettävä uimavalvojalta, mitä äänimerkkiä voi käyttää) pelastautumishyppyn, minkä jälkeen he nousevat välittömästi uima-altaasta.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat suorittavat edellä mainitulla tavalla pelastautumishyppyn kolmesta ja viidestä metristä.

Tehdään kouluttajan johdolla toistoja aikaikkunan puitteissa.

Liikkuminen vedessä pelastusliivillä (10 min)

- esimerkkisuoritus
- sukeltaminen
- krooliuinti
- pelastuskylkiuinti
- pelastussekäuinti
- pelastuskrooliuinti

Selviytyminen kylmässä vedessä (10 min)

- esimerkkisuoritus
- H.E.L.P.
- huddling
- liikkuminen ryhmässä

Koulutettavat ovat rivissä uima-altaan matalassa päädyssä selkä reunaan vasten.

Näytän esimerkkisuorituksen opeteltavasta liikkumistavasta. Kouluttavat seuraavat.

Käskän koulutettavia suorittamaan näytetty liikkumistapa. Kouluttavat uivat altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Kysyn koulutettavilta, miltä eri liikkumistavat tuntuvat.

Koulutettavat ovat uima-altaan syvässä päädyssä vapaassa muodossa kouluttajan edessä.

Näytän esimerkkisuorituksen H.E.L.P.-kellunnasta. Koulutettavat seuraavat.

Kerron tilanteet, joissa H.E.L.P.-kelluntaa kannattaa käyttää.

Opetan vaiheittain H.E.L.P.-kellunta. Kerron ja näytän vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Kerron tilanteet, joissa huddling-kelluntaa kannattaa käyttää.

Suoritetaan huddling-kellunta kouluttajan johdolla. Kerron suoritettavat toimenpiteet, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään toimenpiteet.

Korjaan tarvittaessa virheet. Huddling-kellunnassa kysyn koulutettavilta, mihin he sijoittaisivat lapset, vanhukset ja heikkokuntoiset.

Jaan osaston neljään ryhmään. Kysyn koulutettavilta, miten ryhmän kannattaa liikkua vedessä.

Täydennän tietoja tarvittaessa.

Opetan vaiheittain ryhmässä liikkuminen.

Kerron vaihe, jonka jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaihe. Korjaan tarvittaessa virheet.

Käskän ryhmiä liikkumaan uima-altaan poikki ja takaisin.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Soveltava vaihe (5 min)

- viestiuinti ryhmittäin

Lopettaminen (10 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta palveluksesta
- henkilökohtainen huolto

Ryhmät ovat uima-altaan matalassa päädyssä siten, että ryhmän viimeinen koskettaa jalallaan uima-altaan reunaa.

Kerron viestiuintin säännöt ja palkinnon (hävinnyt joukkue ripustaa kaikki pelastusliivit kuivumaan).

Käynnistän kilpailun äänimerkillä (on selvitettävä uimavalvojalta, mitä äänimerkkiä voi käyttää).

Koulutettavat ovat parivissä uima-altaan reunalla.

Kysyn, mitä pelastusliivistä pitää tarkistaa ennen sen käyttöönottoa. Täydennän tietoja tarvittaessa.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.

HENGENPELASTUS 2

Opetustavoite: Koulutettavat tuntevat vedestä pelastamisen.

Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.

Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Aika: . . .201 kello 00.00–00.00.

Paikka: Varuskunnan uimahalli

Osasto: 30 varusmiestä

Varustus:

- uima-asu
- juomapullo
- sisäjalkineet
- pyyhe
- peseytymisvälineet

Koulutusvälineet:

- pilli
- pelastusrenkas
- pelastuspatukka
- pelastuskanisteri
- pelastussalko
- kelluntapatukat

Valmistelut:

- uimahallin varaus
- koulutusvälineiden varaus
- perehtyminen aiheeseen
- harjoitussuunnitelman teko
- varusmiesten ohjeistaminen
- apukouluttajien ohjeistaminen
- koulutusvälineiden kunnan tarkastus
- rataköysien poistaminen altaasta

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Veteen meno ja pelastettavan lähestyminen | 10 min |
| Kuljetusotteet vedessä | 10 min |
| Pelastettavan kuljettaminen vedessä | 10 min |
| Pelastettavan nostaminen reunalle | 15 min |
| Lopettaminen | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|--|--|
| <p><u>Aloittaminen (5 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - motivointi (osaa tarvittaessa pelastaa vedestä) - H-RAP - pelastusvälineet | <p>Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla. <u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia pelastamistaitojen tärkeydellä.</p> <p><u>Opetan</u> H-RAP-muistisäntö.</p> <p><u>Kysyn</u> koulutettavilta, mitä pelastusvälineitä he tietävät. <u>Täydennän</u> tietoja tarvittaessa.</p> |
| <p><u>Veteen meno ja pelastettavan lähestyminen (10 min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - esimerkkisuoritus - pelastushyppy - pelastuskrooliuinti | <p>Koulutettavat ovat uima-altaan reunalla vapaassa muodossa siten, että näkevät esimerkkisuorituksen. <u>Suoritan</u> pelastushypyn lähtökorokeelta, minkä jälkeen <u>uin</u> pelastuskroolia uima-altaan reunalle. Koulutettavat seuraavat.</p> <p><u>Kerron</u> lyhyesti, miten veteen mennään ja miten pelastettavaa lähestytään.</p> <p><u>Kerron</u> lyhyesti, mitä pelastushypyn aikana tehdään.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettavat tasaisesti lähtökorokeiden taakse uima-altaan syvään päähän.</p> <p><u>Käsken</u> jonojen ensimmäisten nousta lähtökorokeelle. Koulutettavat tekevät äänimerkistä (on selvítettävä uimavalvojalta, mitä äänimerkkiä voi käyttää) pelastushypyn, minkä jälkeen he uivat pelastuskroolia uima-altaan reunalle ja nousevat välittömästi uima-altaasta.</p> <p><u>Korjaan</u> tarvittaessa virheitä ja <u>annan</u> palautetta suorituksista. Tehdään kouluttajan johdolla toistoja aikaikkunan puitteissa.</p> |

Kuljetusotteet vedessä (10 min)

- esimerkkisuoritus
- keskeisimmät kuljetusotteet vedessä

Pelastettavan kuljettaminen vedessä (10 min)

- esimerkkisuoritus
- kuljettaminen vedessä
 - » pelastuskykiuinti
 - » pelastusselkäuinti

Pelastettavan nostaminen reunalle (15 min)

Esimerkkisuoritus

1. Käännä pelastettava itsesi ja laiturin/altaan reunan väliin kasvot kohti reunaa.
2. Poista mahdollinen apuväline.
3. Nosta pelastettava kädet kyynärpäitä myöten reunan yli, lattiaa vasten ja pane hänen kätensä päällekkäin.
4. Pane oma kätesi pelastettavan kämmenselän päälle ja nouse vedestä reunalle.
5. Päästyäsi reunalle ota pelastettavaa kiinni molemmista ranteista.
6. ”Pumpppaa” tarvittaessa pelastettavaa muutaman kerran ylös ja alas, jotta veden noste helpottaa nostamista.
7. Nosta pelastettava ylös ja taivuta hänen ylävartalonsa reunalle.
8. Nosta alavartalo sivukautta reunalle.

Koulutettavat ovat pareittain vapaassa muodossa uima-altaan matalassa päädyssä.

Näytän esimerkkisuoritukset keskeisimmistä kuljetusotteista. Koulutettavat seuraavat.

Opetan vaiheittain keskeisimmät kuljetusotteet.

Näytän ja kerron vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen.

Korjaan tarvittaessa virheet.

Käskän koulutettavia vaihtamaan tehtäviä.

Opetan toistamiseen vaiheittain keskeisimmät kuljetusotteet.

Koulutettavat ovat pareittain uima-altaan reunalla selkä uima-altaan reunaan vasten.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta kuljetustekniikasta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan.

Koulutettavat kuljettavat parinsa uima-altaan poikki. Uima-altaan toisella reunalla parit vaihtavat tehtäviä.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Tehdään kouluttajan johdolla toistoja aikaikkunan puitteissa.

Koulutettavat ovat pareittain uima-altaan reunoilla.

Näytän esimerkkisuorituksen pelastettavan nostamisesta reunalle. Koulutettavat seuraavat.

Opetan vaiheittain pelastettavan nostaminen reunalle. Näytän ja kerron vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Käskän koulutettavia vaihtamaan tehtäviä.

Opetan toistamiseen vaiheittain pelastettavan nostaminen reunalle.

Harjoitutan vaiheittain pelastettavan nostamista reunalle. Kerron vaihe, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Käskän koulutettavia vaihtamaan tehtäviä.

Harjoitutan toistamiseen vaiheittain pelastettavan nostamista reunalle.

Lopettaminen (10 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta palveluksesta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat parivissä uima-altaan reunalla.

Kysyn, mistä muistisääntö H-RAP tulee.

Täydennän tietoja tarvittaessa.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutetavilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.

HENGENPELASTUS 3

Opetustavoite: Koulutettavat osaavat vedestä pelastamisen.

Koulutettavat tuntevat erilaisten tilapäiskellukkeiden rakentamisen ja käytön.

Koulutettavat tuntevat vedestä pelastautumisen ja vedestä pelastamisen vaatteet yllä.

Arviointi: Tarkastellaan harjoituksen aikana koulutettavien innokkuutta, vastaanottokykyä sekä suoritusten sujuvuutta. Annetaan palautetta jatkuvasti ja korjataan virheitä. Kysellään harjoituksen aikana koulutettavien tuntemuksia esimerkiksi palelusta.

Harjoituksen lopuksi annetaan palaute harjoituksesta ja pyydetään koulutettavilta palautetta harjoituksesta.

Aika: . . .201 kello 00.00–00.00.

Paikka: Varuskunnan uimahalli

Osasto: 30 varusmiestä

Varustus:

- uima-asu
- juomapullo
- sisäjalkineet
- pyyhe
- peseytymisvälineet

Koulutusvälineet:

- pilli
- maastopuvut
- kumisaappaat
- muovipussit
- ämpärit
- kellunpatukat

Valmistelut:

- uimahallin varaus
- koulutusvälineiden varaus
- perehtyminen aiheeseen
- harjoitussuunnitelman teko
- varusmiesten ohjeistaminen
- apukouluttajien ohjeistaminen
- koulutusvälineiden kunnon tarkastus
- rataköysien poistaminen altaasta

Aikalaskelma:

| JAKSON NIMI | AIKA (min) |
|---|------------|
| Aloittaminen | 5 min |
| Vedestä pelastaminen | 15 min |
| Tilapäiskellukkeiden rakentaminen ja käyttö | 15 min |
| Vedestä pelastautuminen ja pelastaminen vaatteet yllä | 15 min |
| Lopettaminen | 10 min |
| YHTEENSÄ (min) | 60 min |

Lähteet: Liikuntakoulutuksen käsikirja

Liitteet: Ei liitteitä

| OPETETTAVAT ASIAT | OPETUSMENETELMÄ |
|---|---|
| <p>Aloittaminen (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aihe - kulku - kesto - harjoituksen tavoitteet - motivointi - vedestä pelastaminen - tilapäiskellukkeet <p><u>Vedestä pelastaminen (15 min)</u></p> <p>Kertaus</p> <ul style="list-style-type: none"> » H-RAP » pelastushyppy » pelastettavan lähestyminen » kuljetusotteet vedessä » pelastettavan kuljettaminen vedessä » reunalle nostaminen | <p>Koulutettavat ovat parivissä uima-altaan reunalla.</p> <p><u>Kerron</u> harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p><u>Motivoin</u> koulutettavia pelastamistaitojen tärkeydellä.</p> <p><u>Kertaan</u> kysellen H-RAP-muistisääntö.</p> <p><u>Kysyn</u> koulutettavilta, mistä voisi tehdä tilapäiskellukkeet. <u>Täydennän</u> tietoja tarvittaessa.</p> <p>Koulutettavat ovat uima-altaan reunalla vapaassa muodossa siten, että näkevät esimerkiksiurituksen.</p> <p><u>Suoritan</u> pelastushypyn lähtökoroikkeelta, minkä jälkeen hän <u>uim</u> pelastuskroolia uima-altaan reunalle. Koulutettavat seuraavat.</p> <p><u>Kerron</u> lyhyesti, miten veteen mennään ja miten pelastettavaa lähestytään.</p> <p><u>Kerron</u> lyhyesti, mitä pelastushypyn aikana tehdään.</p> <p><u>Jaan</u> koulutettavat tasaisesti lähtökoroikkeiden taakse uima-altaan syvään päähän.</p> <p><u>Käskän</u> jonojen ensimmäisten nousta lähtökoroikkeelle. Koulutettavat tekevät äänimerkistä (on selvitettävä uimavalvojalta, mitä äänimerkkiä voi käyttää) pelastushypyn, minkä jälkeen he uivat pelastuskroolia uima-altaan matalaan päätyyn.</p> |

Tilapäiskellukkeiden rakentaminen ja käyttö (15 min)

- esimerkkisuoritus
- muovipussi
- kumisaappaat
- housut
- ämpäri

Kertaan keskeisimmät kuljetusotteet vedessä. Näytän ja kerron harjoiteltava kuljetusote, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan pareittain.

Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta kuljetustekniikasta, minkä jälkeen käskän koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat kuljettavat parinsa uima-altaan poikki. Uima-altaan toisella reunalla parit vaihtavat tehtäviä.

Harjoitutan vaiheittain pelastettavan nostamista reunalle. Kerron vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Käskän koulutettavia vaihtamaan tehtäviä. Harjoitutan toistamiseen vaiheittain pelastettavan nostamista reunalle.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan matalassa päädyssä maastopuvussa, kumisaappaat jalassa.

Jaetaan koulutettaville muovipussi ja ämpärit.

Näytän esimerkkisuorituksen, miten muovipussia ja ämpäriä voi käyttää tilapäiskellukkeena. Käskän koulutettavia kokeilemaan muovipussia ja ämpäriä tilapäiskellukkeena. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Kerään muovipussit ja ämpärit pois.

Näytän esimerkkisuorituksen, miten kumisaappaita voi käyttää tilapäiskellukkeena. Käskän koulutettavia kokeilemaan kumisaappaita tilapäiskellukkeena. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Opetan vaiheittain, miten housuista tehdään tilapäiskelluke. Näytän ja kerron vaiheen, minkä jälkeen käskän koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Vedestä pelastautuminen ja pelastaminen vaatteet yllä (15 min)

- esimerkkisuoritus
- pelastautumishyppy ja uinti
 - » katse horisonttiin
 - » kyynärvarret ristissä rinnan päällä
 - » kämmenet olkapäillä
 - » kyynärpäät vartalossa kiinni
 - » Ei hypätä, vaan astutaan eteenpäin
 - » jalat suorana ja tiukasti ristissä
 - » toiminta veden alla
 - » hyppy korokkeelta
 - » hyppy kolmesta (3) metristä
 - » hyppy viidestä (5) metristä
- vedestä pelastaminen vaatteet yllä
 - » H-RAP
 - » pelastushyppy
 - » pelastettavan lähestyminen
 - » kuljetusotteet vedessä
 - » pelastettavan kuljettaminen vedessä
 - » reunalle nostaminen

Lopettaminen (10 min)

- kertaavat kysymykset
- palaute (kaksisuuntainen)
- koulutusvälineiden pesu ja paikoilleen asettaminen
- ohjeet seuraavasta palveluksesta
- henkilökohtainen huolto

Koulutettavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan reunalla maastopuvussa kumisaappaat jalassa siten, että he näkevät esimerkkisuorituksen.

Näytän esimerkkisuorituksen pelastautumishypystä ja uinnista vaatteet yllä. Koulutettavat seuraavat.

Kertaan vaiheittain pelastautumishypyn asennon. Kerron ja näytän vaiheen, minkä jälkeen käsken koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.

Kerron toimenpiteet ilmalennon aikana ja veden alla.

Jaan osaston kahteen ryhmään. Käsken ryhmät jonoon uima-altaan syvään päätyyn kahden lähtökorokkeen taakse. Käsken jonojen ensimmäisten nousta lähtökorokkeelle. Koulutettavat tekevät äänimerkistä (on selvitettävä uimavalvojalta, mitä äänimerkkiä voi käyttää) pelastautumishypyn, minkä jälkeen he uivat uima-altaan toiseen päätyyn ja nousevat uima-altaasta.

Harjoitellaan pelastautumishyppyä kolmesta ja viidestä metristä.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Harjoitellaan kouluttajan johdolla vedestä pelastamista vaatteet yllä (kokonaissuoritus). Toinen parista esittää uhria ja toinen toimii pelastajana. Rytmitän parien toiminta, jotta vältytään törmäyksiltä ja ruuhkalta. Parit vaihtavat tehtäviä suorituksen jälkeen.

Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.

Koulutettavat ovat paririvissä uima-altaan reunalla.

Kysyn, mistä muistisääntö H-RAP tulee. Täydennän tietoja tarvittaessa.

Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutetavilta palautetta harjoituksesta.

Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimataitotesti

| | | | |
|---|---|---|---|
| OPETUSTAVOITE: Koulutettavat tuntevat uinti- ja hengennelastuskoulutuksen päämäärän, tavoitteet ja sisällön. Koulutettavat suorittavat uimataitotestin... | AIKA: 60 minuuttia. | KOULUTUSVALINEET: Pili, musiinipanovaliineet, nimiluettelo, pelastusvälineet | KOULUTTAJA: Sotilasrvo, etunimi, sukunimi. |
| OPETETTAVAT ASIAT - Aihe - Kulu - Kesio - Uinti- ja hengennelastuskoulutuksen päämäärä, tavoitteet ja sisällö - Harjoituksen tavoitteet - Motivointi (III-luokan uintimerkki 400 metrin ylitajarkoisesta uinnista) - Vesipelkoisten ja uimataidottomien selvittäminen | OPETUSMENETELMÄ Koulutettavat ovat parinnivissä uima-altaan reunalla. Kerron harjoituksen aiheen, kulun, kesion ja tavoitteet sekä uinti- ja hengennelastuskoulutuksen päämäärän, tavoitteet ja sisällön. Motivoin koulutettavia III-luokan uintimerkillä. Selvitän (kysyn) vesipelkoiset ja uimataidottomat. | OPETETTAVAT ASIAT Uimataitotesti (40 min) - Uimataitotestin kulk, kesio, tavoitteet, suoritussohjeet, tulosraajat ja turvallisuusmääräykset - Alkulämmittely uima-altaan reunalla (7 min) o Käskin pyörityely (eteen, taakse ja eri suuntiin) o Lantion pyöritys (molemmat suunnat) o Jalakäyky o Varpaille nousu o Pölvemnostajuksu paikallaan o Pakarajuksu paikallaan o Sieloin-hyyt paikallaan o "Helikopteri" o Lantion avaus o Venytyksiä o Raajojen ravistelu - Alkulämmittely uima-altaassa (7 min) o Omatoiminen o Alkulämmittelyuinti/kastautuminen uima-altaassa o Valvonta tarkasti, koska uimataitotaso ei ole vielä selvillä - Uimataitotesti (26 min) o Pareittain. Toinen ui, toinen laskee uduin malkan sekä tarkallee perinsa uiminn sujuvuutta o Uidaan radan oikeaa reunaa - Tulosten kirjaaminen | OPETUSMENETELMÄ Koulutettavat ovat parinnivissä uima-altaan reunalla. Kerron uimataitotestin kulun, kesion, tavoitteet, suoritussohjeet, tulosraajat ja turvallisuusmääräykset. Käskin koulutettavia siirtymään uima-altaan reunalle ja varomaan riittävästi tilaa ympäriltään (sylin leveys). Johdan alkulämmittelyin. Näyrän esimerkkisuorituksen, jonka jälkeen käskin koulutettavia suorittamaan alkulämmittelyliikkeitä. Korjaan virteelliset suoritukset. Käskin koulutettavat omatoimiseen lämmittelyyn uima-altaassa. Valvon lämmittelyä. Käskin koulutettavat parinviin uima-altaan reunalle. Jaan joukon pareihin ja kerron pareille ratanumeron, jolla uivat. Kertaan lyhyesti uimataitotestin suoritussohjeet. Käskin uintivuorossa olevat ratojen päätyihin (syvä pääty) jonoon ja laskuvuorossa olevat uima-altaan reunalle rivin. Lähetän uintivuorossa olevat liikkeelle äänimerkillä (selvitä uimavalvojalta, mitä merkkiä voit käyttää) noin viiden metrin välein. Tarkkaillen uiminn sujuvuutta. Uittaan koulutettavat nousevat uima-altaasta uima-altaan reunalle. Uimataikaa laskenut pari ilmoittaa tuloksen apukouluttajalle. Ensimmäisten uittua parit vaihtavat tehtäviä. Toimitaan kuten yllä on kerrottu. |
| | OPETETTAVAT ASIAT Lopettaminen (45–60 min) - Palaute - III-luokan uintimerkkin jako vähintään 400 metriä ylitajarkoisesti uinnelle - Uimakoulun kassettavat - Ohjeet seuraavaista palveluksista - Henkilökohtainen huolto | | Koulutettavat ovat parinnivissä uima-altaan reunalla. Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palauteita harjoituksesta. Jaan III-luokan uintimerkit. Annan toimintaohjeet henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta. Ilmoitan uimataidottomille uimakoulun ajankohdan (hienovaraisuus muistettava). |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimakoulu, harjoitus 1

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>OPETUSTAVOITE: Kouluettavat tietävät varusmiesten uimakouluun tavoitteet ja osaavat uimakouluun säännöt sekä turvallisuusmääräykset. Kouluettavat osaavat veteen totuttautumisen ja kastautumisen.</p> | <p>AIKA: 60 minuuttia.</p> | <p>KOULUTUSVÄLINEET: Pilli, uimalaudat, sukkellettavia esineitä (renkaat), vesipallo, vesipallomaalit.</p> | <p>KOULUTTAJA: Sotilasarvo, etunimi, sukunimi.</p> |
| <p>OPETTAVAT ASIAT</p> | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> | <p>OPETTAVAT ASIAT</p> <p>Soveltava vaihe (29–40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vesipallo | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> <p>Esittelen itseni. Kerron uimakouluun tavoitteet, turvallisuusmääräykset ja säännöt. Pidän nimenhuudon. Selvitän (kysyn) vesipelkoiset.</p> <p>Kerron harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p>Motivoin koulutettavia umataidon tärkeydellä.</p> |
| <p>Veteen totuttautuminen (5–17 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veteen meno - Kouluettavat ”pesevat” itsensä ja kasvossa - Kävellessä liikkuminen - Juosten liikkuminen - Hyppien liikkuminen - Veden vastuksen kokeilu uimalaudalla - Piri - Punalehtään pingispalloa vastuuparin kanssa - Keitäreän perunottoa - Esittäytyminen vastuuparille suu vedessä | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> <p>Esittelen itseni. Kerron uimakouluun tavoitteet, turvallisuusmääräykset ja säännöt. Pidän nimenhuudon. Selvitän (kysyn) vesipelkoiset.</p> <p>Kerron harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p>Motivoin koulutettavia umataidon tärkeydellä.</p> | <p>OPETTAVAT ASIAT</p> <p>Soveltava vaihe (29–40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vesipallo | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> <p>Jan osaston kahteen ryhmään. Kerron vesipallon säännöt. Käynnistän pelin. Toimin tuomarina ja kannustan koulutettavia.</p> |
| <p>Kastautuminen (17–29 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veden alle meno - Allaan pohjan koskettaminen - Toiminta kaaduttaessa vedessä - ”Pumpukavao” - Hypyitä veden alta - Silmien auki pito - Sukellaminen vastuuparin jalkojen välissä - Haarahippa - Esineiden nouto pohjalta | <p>OPETTAVAT ASIAT</p> <p>Soveltava vaihe (29–40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vesipallo | <p>OPETTAVAT ASIAT</p> <p>Soveltava vaihe (29–40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vesipallo | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> <p>Jan osaston kahteen ryhmään. Kerron vesipallon säännöt. Käynnistän pelin. Toimin tuomarina ja kannustan koulutettavia.</p> |
| <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> | <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> | <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> | <p>Kouluettavat ovat paritriivissä uima-allaan reunailla.</p> |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimakoulu, harjoitus 2

| | | | |
|---|--|---|--|
| OPETUSTAVOITE: Opetettävät osaavat veteen totuttamisen ja kastautumisen. Koulutettavat tuntevat kellumisen. | AIKA: 60 minuuttia. | KOULUTUSVÄLINEET: Pili, uimalaudat, pingspallot, sukkellettavia vesipalloja (renkaat), uimalasit, pelastuspatukat. | KOULUTTAJA: Sotilasrvo, etunimi, sukunimi. |
| OPETTAVAT ASIAT Aloitaminen (0–5 min) - Aihe - Kulkukäsi - Kesto - Harjoituksen tavoitteet - Nimenhuuto - Uimalasien jako, saattaminen ja pukeminen | OPETUSMENETELMÄ Koulutettavat ovat parivierissä uima-altaan reunalla. Kerron harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet. Pidän nimenhuudon. Motivoin koulutettavia uimataidon tärkeydellä. Jaan koulutettaville uimalasit. Kerron miten uimalasit pitää pukea. Kerron miten uimalaseja säädetään. Käsken koulutettavia pukemaan uimalasit. Autaan tarvittaessa uimalasien saattamisessa. | OPETTAVAT ASIAT Kelluminen (15–27 min) - Kellumisen perusteet lyhyesti - Sein kelluminen - Pain kelluminen - Klippikomakellunta - Pöjään vajoaminen keuhkot tyhjentämällä - Kurkikellunta | OPETUSMENETELMÄ Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain. Kerron lyhyesti kellumisen perusteet. Näytän esimerkkisuorituksen sein kellumisesta. Koulutettavat seuraavat. Opetan vaihteittain sein kellumisen. Kerron ja näytän apukouluttajan kanssa suoritettavan vaiheen, minkä jälkeen käsken koulutettavia tekemään vaiheen. Koulutettavat tekevät pareittain (toinen kelluu, toinen tukee). Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista. Käsken parien vaihaa tehtäviä. Opetan sein kellumisen toistamiseen vaihteittain. Opetan muut kellunta-asetnot ja pohjaan vajoamisen yllä kerrotulla tavalla. Kurkikellunta tehdään altaan syvässä päädyssä, jos koulutettavien taito ja toimeksiantavat. Koulutettavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain. |
| Kertaus (5–15 min) - Veteen meno - Koulutettavat "pesevät" itsensä ja kasvonsa - Kävelen liikkuminen - Juosten liikkuminen - Hyppien liikkuminen - Pliiri - Kertään perunolla - Veden alle meno - Altaan pohjan koskettaminen - "Pumpukavaio" - Hyppyyä veden alla - Haarahippa - Esneiden nouto pohjasta | Mennään johdolliani veteen rappusia pitkin uima-altaan matalaan päätyyn. Käsken koulutettavia levittäytymään uima-altaan matalaan päätyyn vastuupareittain. Kerrataan johdolliani. Näytän esimerkkisuorituksen harjoiteltavasta asiasta, jonka jälkeen käsken koulutettavia harjoittelemaan. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista. | Soveltava vaihe (27–40 min) - Vesipallo Lopettaminen (40–60 min) - Kertaavat kysymykset - Palaute - Koulutusvälineiden pesu ja palauttaminen paikalleen - Ohjeet seuraavasta uimakoulukerrasta - Henkilökohtainen huolto | Jaan osaston kahteen ryhmään. Kerron vesipallon säämöt. Käynnistän pelin. Toimin tuomarina ja kannustan koulutettavia. Koulutettavat ovat parivierissä uima-altaan reunalla. Kertaan kyseisen kellumisen perusteet. Annan palautteen harjoituksista ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksista. Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta. |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimakoulu, harjoitus 3

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>OPETUSTAVOITE: Kouluittavat hallitsevat veteen totuttautumisen ja kastautumisen sekä osaavat kellumisen. Kouluittavat tuntevat liu'un.</p> | <p>AIKA: 60 minuuttia.</p> | <p>KOULUTUSVALINEET: Piili, uimalaudat, uimalasit, kellumapatukat, musiikkisoitin, musiikki.</p> | <p>KOULUTTAJA: Sotilasarvo, etunimi, sukunimi.</p> |
| <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> | <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> |
| <p>Aloittaminen (0–5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aihe - Kulku - Kesä - Harjoituksen tavoitteet - Nimenhuuto - Uimalasien jako, säätäminen ja pukeminen | <p>Kouluittavat ovat parivisissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kerron harjoituksen aiheen, kulun, kesän ja tavoitteet.</p> <p>Pidän nimenhuudon.</p> <p>Motivoin kouluittavia uimataidon tärkeydellä.</p> <p>Jaan kouluittaville uimalasit, Kerron miten uimalasit pitää pukea. Kerron miten uimalasieja säädetään. Käskän kouluittavia pukemaan uimalasit.</p> <p>Autaan tarvittaessa uimalasien säätämisessä.</p> | <p>Liuku (15–30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liu'un perusteet lyhyesti - Pää liukuun lähtö - Pää liuku uimalaudan kanssa - Pää liuku - Pää liuku vastuupareittain (liuku päädyistä – noin 3 metrin liuku – vastuupari vetää käsistä lisää vauhtia – vastuupari työntää jalkapohjista lisää vauhtia, kasvat veden pinnalla ja vedessä) - Pää liuku vastuupareittain (liukujailla kelluntaa vauhtia käsissä – vastuupari vetää liukuja ympäriltä) - Selin liukuun lähtö - Selin liuku kadet vartalon sivulla - Selin liuku kadet vartalon jatkeena | <p>Kouluittavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä sekä uima-altaan reunaa vasten.</p> <p>Kerron liu'un perusteet ja näytän lukuunnon uima-altaan reunalla.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen hyvästä ja huonosta liu'usta. Kouluittavat seuraavat pinnalta ja pinnan alla.</p> <p>Opetan lukuunnon vaiheittain. Näytän ja kerron vaiheen, jonka jälkeen käskän kouluittavia suorittamaan vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä.</p> <p>Näytän liukuun lähdön. Kouluittavat seuraavat pinnan alla.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen harjoittelavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän kouluittavia harjoittelemaan. Kouluittavat urvat uima-altaan poikki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen selin liu'usta. Kouluittavat seuraavat pinnalta ja pinnan alla.</p> <p>Näytän selin liukuun lähdön. Kouluittavat seuraavat pinnan alla.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen harjoittelavasta aiheesta, minkä jälkeen käskän kouluittavia harjoittelemaan. Kouluittavat urvat uima-altaan poikki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista. Kouluittavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan matalassa päädyssä.</p> <p>Näytän uima-altaan reunalla esimerkkisuorituksen jumpattavasta liikkeestä, minkä jälkeen käskän kouluittavia tekemään jumppaliikettä.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista. Kouluittavat ovat parivisissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kertaan, kysellen liu'un perusteet.</p> <p>Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn kouluittavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Annan toimitusohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta.</p> |
| <p>Kertaus (5–15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kellumisen perusteet lyhyesti - Selin kelluminen - Pää kelluminen - Kipikonnakellunta - Pohjaan valaaminen keuhkot tyhjentämällä - Kurkkikellunta | <p>Kouluittavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä vastuupareittain.</p> <p>Kertaan, kysellen kellumisen perusteet.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen harjoittelavasta kellumisesta, minkä jälkeen käskän kouluittavia harjoittelemaan. Kouluittavat tekevät pareittain (toinen kelluu, toinen tukee).</p> <p>Käskän parien vaihtaa tehtäviä.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Kurkkikellunta tehdään alleen syvässä päädyssä, jos kouluittavien taidot ja rohkous riittävät.</p> | <p>Soveltava vaihe (30–40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vesijumppa (musiikin tahdissa) | <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista. Kouluittavat ovat vapaassa muodossa uima-altaan matalassa päädyssä.</p> <p>Näytän uima-altaan reunalla esimerkkisuorituksen jumpattavasta liikkeestä, minkä jälkeen käskän kouluittavia tekemään jumppaliikettä.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista. Kouluittavat ovat parivisissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kertaan, kysellen liu'un perusteet.</p> <p>Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn kouluittavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Annan toimitusohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta uimakoulukerrasta.</p> |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimakoulu, harjoitus 4

| OPETETTAVAT ASIA: | AIKA: | KOULUTUSVÄLINEET: | KOULUTTAJA: |
|--|---|---|--|
| <p>OPETETTAVAT ASIA:</p> <p>Aloitustaminen (0-5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aihe - Kulku - Kesto - Harjoituksen tavoitteet - Nimenhuuto - Uimalaesen jako, saataminen ja pukeminen <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluuttavat ovat parinvissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kerron harjoituksen aiheen, kulun, kestoa ja tavoitteet.</p> <p>Pidin nimenhuudon.</p> <p>Motivoitin kouluuttavia uimalaidon tarpeellista.</p> <p>Jaan kouluuttaville uimalasit. Kerron miten uimalasit pitää pukea. Kerron miten uimalaeseja säädetään. Käsken kouluuttavia pukemaan uimalasit. Autaan tarvittaessa uimalaesen säätämisessä.</p> | <p>Kouluuttavat ovat parinvissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kerron harjoituksen aiheesta, uimalasit, kelluntapatukat, musiikkisoitin, musiikki.</p> | <p>OPETETTAVAT ASIA:</p> <p>Koraaminen jalka- ja käsiliikkeet (15-30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalkaliikkeiden perusteet lyhyesti. (vuorohahminen, lähtee lamiloasta vartaloa ei koukista, polvi koukistuu hieman ja ojentuu synnyttävän piiskamaisen liikkeen, nilkka ojentettuna, varpaat uppoavat noin puolen metrin syvyyteen, palautus suoralla jalalla -> kuivanahty) - Jalkaliikkeitä altaan reunassa kimmi piltään - Jalkaliikkeitä lukuasemassa uimalaudan kanssa (kasvot veden pinnalla tai vedessä hengitys edestä) - Jalkaliikkeitä lukuasemassa (kasvot veden pinnalla tai vedessä hengitys edestä) - Jalkaliikkeitä vuororeittein vastakkain uimalauda välissä -> mihin suuntaan lauta liikkuu (kasvot veden pinnalla tai vedessä hengitys edestä) - Käsiliikkeiden perusteet lyhyesti (vuorohahminen, lyhyt ja pitkä käsiliike, kammamen asento, ole vedestä, käsiliikkeen suunta ja pituus, palautus, rytm) - Lyhyt ja pitkä käsiliike paikallaan (vartalo 90 asteen kulmassa, kasvot vedessä, hengitys edestä) - Lyhyt ja pitkä käsiliike kävelien (vartalo 90 asteen kulmassa, kasvot vedessä, hengitys edestä) - Lyhyt ja pitkä käsiliike kelluntapatukka kellukkeena (kasvot veden pinnalla) - Koraunti kelluntapatukka kellukkeena (kasvot veden pinnalla) - Koraunti <p>Veteen hypääminen (30-40 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jalat edellä hypääminen matalaan veteen <ul style="list-style-type: none"> o Kalse horisonttiin o Astuaan eteenpäin o Toiminta vedessä - Jalat edellä hypääminen syvään veteen ja pintaan nousu <ul style="list-style-type: none"> o Kalse horisonttiin o Astuaan veden päälle o Toiminta veden alla | <p>Kouluuttavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä sekä uima-altaan reunaa vasten.</p> <p>Näytän koraaminen esimerkisuorituksen. Kouluuttavat seuraavat pinnalta ja pinnan alla.</p> <p>Kerron koraaminen jalkaliikkeiden perusteet ja näytän koraaminen jalkaliikkeen uima-altaan reunalla.</p> <p>Näytän esimerkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käsken kouluuttavia harjoittelemaan. Kouluuttavat uivat uima-altaan pötkki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja anna palautetta suorituksista.</p> <p>Kerron koraaminen käsiliikkeiden perusteet ja näytän koraaminen käsiliikkeen uima-altaan reunalla.</p> <p>Näytän esimerkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käsken kouluuttavia harjoittelemaan. Kouluuttavat uivat uima-altaan pötkki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja anna palautetta suorituksista.</p> <p>Kouluuttavat ovat uima-altaan reunalla rivissä.</p> <p>Näytän esimerkisuorituksen jalat edellä veteen hypäämisestä. Kouluuttavat seuraavat.</p> <p>Opetan jalat edellä veteen hypäämisen vaiheittain uima-altaan reunalla. Kerron ja näytän opeteltavan vaiheen, minkä jälkeen käsken kouluuttavia suorittamaan vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä.</p> <p>Harjoitellaan johdollani jalat edellä veteen hypäämistä matalaan ja syvään veteen.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja anna palautetta suorituksista. Kouluuttavat ovat parinvissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kertaan kysellen koraaminen perusteet.</p> <p>Anna palautteen harjoituksesta ja kysyn kouluuttavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Anna toimintaohjeet koulutusvaiheiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta umakoulukerrasta.</p> |
| <p>Keraus (5-15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liu'un perusteet lyhyesti - Pään lukuun lähtö - Pään luku uimalaudan kanssa - Pään luku - Pään luku vastuupareittain (liuku päädyssä - noin 3 metrin liuku - vastuupari viedä käsissä lisää vauhtia) - Pään luku uimalla ylönsä jalkapöytä lisää vauhtia - Näytän ja kerron vaiheen, minkä jälkeen käsken kouluuttavia suorittamaan vaiheen. - Korjaan tarvittaessa virheitä ja anna palautetta suorituksista. <p>Näytän esimerkisuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minkä jälkeen käsken kouluuttavia harjoittelemaan. Kouluuttavat uivat uima-altaan pötkki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja anna palautetta suorituksista.</p> | <p>Kouluuttavat ovat uima-altaan matalassa päädyssä sekä uima-altaan reunaa vasten.</p> <p>Kerran kysellen liu'un perusteet ja näytän lukuasennon uima-altaan reunalla.</p> <p>Näytän lukuasennon vaiheittain, minkä jälkeen käsken kouluuttavia suorittamaan vaiheen.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja anna palautetta suorituksista.</p> | <p>Lopettaminen (40-60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keraavat kysymykset - Palaute - Koulutusvaiheiden pesu ja palauttaminen paikkoilleen - Ohjeet seuraavasta umakoulukerrasta - Henkilökohtainen huuto | <p>Kouluuttavat ovat parinvissä uima-altaan reunalla.</p> <p>Kertaan kysellen koraaminen perusteet.</p> <p>Anna palautteen harjoituksesta ja kysyn kouluuttavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Anna toimintaohjeet koulutusvaiheiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta umakoulukerrasta.</p> |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimakoulu, harjoitus 5

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>OPETUSTAVOITE: Kouluittavat hallitsevat veteen totuttautumisen ja kastautumisen. Kouluittavat osaavat kellumisen, lliun, koirauimin veteen hyppäämisen. Kouluittavat tuntevat aikaiselkaurimin. Kouluittavat uivat pohjoismaisessa uimalatofestissa yli 25 metriä.</p> | <p>AIKA: 60 minuuttia.</p> | <p>KOULUTUSVÄLINEET: Pilli, uimalaudat, uimalast.</p> | <p>KOULUTTAJA: Sotllasarvo, etunimi, sukunimi.</p> |
| <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aloittaminen (0–5 min) - Alhe - Kulkku - Kesib - Harjoituksen tavoitteet - Nimenhuuto - Uimalastien jako, säätäminen ja pukeminen | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluittavat ovat parivissa uma-alaan reunaan.</p> <p>Kerran harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p>Pidän nimenhuudon.</p> <p>Motivojn kouluittavia uimataidon tärkeitä.</p> <p>Jaon kouluittaville uimalast. Kerron miten uimalast. pitää pukea. Kerron miten uimalasja saadetaan. Käsken kouluittavia pukemaan uimalast. Autan tarvittaessa uimalastien säätämisessä.</p> | <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <p>Aikaiselkäurini (15–25 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aikaiselkäurinin perusteet - lyhyesti - Aikaiselkäurini uimalatau vatsalla - Aikaiselkäurini | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluittavat ovat rivissa seikka uma-alaan reunaan vasten.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen aikaiselkäurini. Kouluittavat seuraavat pinnalta ja pinnan alla.</p> <p>Kerron aikaiselkäurinin perusteet.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen harjoitusaseta aiheesta, mikä jälkeen käsken kouluittavia harjoittelemaan. Kouluittavat uivat uma-alaan potkki ja takasin. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> |
| <p>Kertaus (5–15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koirauimin perusteet lyhyesti - Veteen hyppääminen - 5 minuuttia koirauimta | <p>Kouluittavat ovat rivissa uma-alaan reunaan.</p> <p>Kertaan kysellen koirauimin sekä jalat edellä veteen hyppäämisen perusteet.</p> <p>Kortaan vaihtelutin jalat edellä veteen hyppäämisen uma-alaan reunaan. Kerron ja näytän vaiheen, mikä jälkeen käsken kouluittavia suorittamaan vaiheen Korjaan tarvittaessa virheitä.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen jalat edellä veteen hyppäämisestä. Kouluittavat seuraavat matalaa ja syvään veteen.</p> <p>Harjoittelin johdollini jalat edellä hyppäämistä matalaa ja syvään veteen.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen koirauimista. Kouluittavat seuraavat pinnalta ja pinnan alla.</p> <p>Käsken kouluittavia uimaan koirauimta uma-alaan potkki ja takasin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> | <p>Soveltava vaihe (15–20 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pohjoismainen uimalatolesti | <p>Kouluittavat ovat parivissa uma-alaan reunaan.</p> <p>Kerron uimalatolestin kulun, keston, tavoitteet, suoritusohjeet, tulosarjat ja turvallisuuksiarvokset.</p> <p>Käsken kouluittavat parivoin uma-alaan reunalle. Jaon joukon pareihin ja kerron pareille ratanumeron, jolla uivat.</p> <p>Kortaan lyhyesti uimalatolestin suoritusohjeet.</p> <p>Käsken uinitvuorossa olevat ratojen päätyihin (syvä pääty) jonoon ja laskuvuorossa olevat uma-alaan reunalle rivin.</p> <p>Lähetän uinitvuorossa olevat tiikeelle äänimerkillä (seivitä uimavarojatta, mitä merkkiä voit käyttää) noin viiden metrin välein.</p> <p>Tarkkaillen uinnin sujuvuutta.</p> <p>Uimaan kouluittavat nousevat uma-alaasta uma-alaan reunalle. Uinitmatkaa laskenu pari ilmottaa tuloksen apukouluittajalle.</p> <p>Ensimmäisen uulua pari vaihtavat tehtäviä. Toimiltaan kullen ylia on kerrottu.</p> <p>Kouluittavat ovat parivissa uma-alaan reunaan.</p> <p>Annan palautetta harjoituksesta ja kydyn kouluittavilla palautetta harjoituksesta.</p> <p>Pyydän palautetta umakouluista.</p> <p>Jaon III-luokan uinitmerkit.</p> <p>Annan neuvoja uimataidon kehittämiseksi.</p> <p>Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta ja henkilökohtaisesta huollosta.</p> |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uintitekniikka 1

| | | | |
|--|---|---|---|
| OPETUSTAVOITE: Koulutettavat tuntevat krouluuinnin (jalka- ja kasiiliikkeet sekä hengityksen). | AIKA: 60 minuuttia. | KOULUTUSVALINEET: Pllli, uimalaudat; uimalasit, "pulkiset". | KOULUTTAJA: Sotilasrvo, etunimi, sukunimi. |
| OPETETTAVAT ASIAT Alottaminen (0-5 min) - Aihle - Kulle - Hengityksen tavoitteet - Hengityksen sujuvan teknikan merkitys - Motivaati (sujuvan teknikan merkitys - uinniharjoittelussa) - Uimaaseen jako, saattaminen ja pukeminen | OPETUSMENETELMÄ Koulutettavat ovat parivissa uima-alaan reunailla. Kerron harjoituksen aiheen, kulan, kestun ja tavoitteet. Motivoin koulutettavia sujuvan unitteknikan merkityksella. Jaan koulutettaville uimalasit, Kerron miten uimalasit pitaa pukea. Kerron miten uimaaseja saadeleaan. Kasken koulutettavia pukemaan uimalasit. Autan tarvittaessa uimalasien saattamisessa. | OPETETTAVAT ASIAT Krouluuinnin jalkaillikeet (15-30 min) - Kuivanytyto o Like lahiee lantista o Nilian ateraa o Ympaart uoppoavat noin 50 cm syvyyteen o Palautus - Esimerkksuoritus (luku + jalkaillikeet) - Luku + jalkaillikeet laudan kanssa - Luku + jalkaillikeet laudan kanssa (kasvat vedessa; utoshengitys veteen, hengitys edesta) - Luku + jalkaillikeet linan laubaa (kasvat vedessa; utoshengitys veteen, hengitys edesta) Krouluuinnin hengitys (30-45 min) - Kuvarytyto o Veteen luku, luku + utus o Oiteenhaku o Veto o Tyont o Palautus o Hengitys - Esimerkksuoritus (luku + kasiiliikkeet ja hengitys) - Kasiiliikkeet ja hengitys seisovaltan lantion yllalla - Kasiiliikkeet ja hengitys seisovaltan veehen utoshengitys veteen, hengitys molemmilla sivulla) - Luku + kasiiliikkeet "pultis" jalkojen valissa (kasvat vedessa, ei hengiteta) - Luku + kasiiliikkeet "pultis" jalkojen valissa (kasvat vedessa, utoshengitys veteen, hengitys molemmilla sivulla) | OPETUSMENETELMÄ Koulutettavat ovat rivissa seika uima-alaan reuna vasten. Naytan krouluuinnin jalkaillikeen kuvanytyto, minka jalkeen kerron mika jalkaillikeessa tapahtuu. Naytan esimerkksuorituksen lujusta ja jalkaillikeesta. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta. Naytan esimerkksuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minka jalkeen kasken koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat alaan poikki ja takaisin. Korjaan tarvittaessa virheita ja annan palautetta suorituksista. |
| Krouluuinnin perusteet (5-10 min) - Nappu ja valtan energiaa kuluttava uimavyyl - Kasa- ja jalkaillikeet ovat helppoja - Valtalon asento (suora, pinnan suuntaan, kasvat vedessa, kase kohti pohjaa, nilkat ojennettu, varitalon kierto) - Jalkaillikeet (ylapilavat vritavivaista vuorotahminen, tyym) - Kasiiliikkeet (lurttavat 90-100 % voimasta, kirta (vetoisuus ja lujutus, oiteenhaku veto tyont, palautus) - Hengitys (utshengitys, utshengitys veteen, hengitysimit [2, 3, 4, vaihteleva]) - Krouluuinnin esimerkksuoritus | Koulutettavat ovat parivissa uima-alaan reunailla. Opetan krouluuinnin peruseet kysellen, esimerkiksi "kerkkaa millainen on hyvä krouluimantasento?" Taydemän tietoja tarvittaessa. Naytan krouluuinnin esimerkksuorituksen (raunillaisesti ja kovaa). Koulutettavat seuraavat. | Krouluuinnin hengitys (30-45 min) - Kuvarytyto o Veteen luku, luku + utus o Oiteenhaku o Veto o Tyont o Palautus o Hengitys - Esimerkksuoritus (luku + kasiiliikkeet ja hengitys) - Kasiiliikkeet ja hengitys seisovaltan lantion yllalla - Kasiiliikkeet ja hengitys seisovaltan veehen utoshengitys veteen, hengitys molemmilla sivulla) - Luku + kasiiliikkeet "pultis" jalkojen valissa (kasvat vedessa, ei hengiteta) - Luku + kasiiliikkeet "pultis" jalkojen valissa (kasvat vedessa, utoshengitys veteen, hengitys molemmilla sivulla) | Koulutettavat ovat rivissa seika uima-alaan reuna vasten. Naytan krouluuinnin kasiiliikkeen ja hengityksen kuvanytyto. Opetan kasiiliikkeen ja hengityksen vaiheitan. Naytan ja kerron vaiheen, minka jalkeen kasken koulutettavia suorittamaan vaiheen. Korjaan virheelliset suoritusket. Naytan esimerkksuorituksen lujusta, kasiiliikkeista ja hengityksesta. Koulutettavat seuraavat pinnalta ja pinnan alta. Naytan esimerkksuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minka jalkeen kasken koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat uivat alaan poikki ja takaisin. Korjaan tarvittaessa virheita ja annan palautetta suorituksista. |
| Aikuluimittely (10-15 min) - Kasken pyorittely (eleen, taakse ja eni - Lantion pyorittely (molemmat suunnat) - Jalakskyky - Varpalle nousu - Polvemostojuku paikkailaan - Pekarajuoksu paikkailaan - Sialom-hyppy paikkailaan - "Heikopteri" - Lantion avaus - Vennyksia - Raagien ravistelu | Koulutettavat ovat vapaassa muodossa uima-alaan reunaista edessani. Kaikkia on oltava rittavasti liiaa (syyt leveys). Johdan aikuluimittelyn. Naytan esimerkksuorituksen, minka jalkeen kasken koulutettavia suorittamaan aikuluimittelyllikeita. Korjaan virheelliset suoritusket. | Soveltava vaihe (45-50 min) - Luku ja krouluutti | Koulutettavat ovat parivissa uima-alaan reuna vasten. Kasken koulutettavia harjoittelemaan krouluuinnin kokonaisuorituista. Koulutettavat uivat alaan poikki ja takaisin. Korjaan tarvittaessa virheita ja annan palautetta suorituksista. Korjaan tarvittaessa virheita ja annan palautetta suorituksista. Korjaan kysellen krouluuinnin peruseet. Taydemän tietoja tarvittaessa. Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta. Annan toimintaohjeet koulutusvaiheiden huollosta, henkilykohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta. |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Uimitekniikka 2

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>OPETUSTAVOITTE: Kouluuttavat osaavat krouliuinnin (jalakaasiliikkeet sekä hengityksen) ja tuntevat pelastuskykuihin ja pelastusseikkauhin.</p> <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aloitaminen (0-5 min) - Aihe - Kesä - Harjoituksen tavoitteet - Harjoituksen merkitys - Krouliuinnin sujuvan tekniikan merkitys uimiharjoittelussa) <ul style="list-style-type: none"> o Nopien ja vahan energiaa kuluttava uimavyö o Kasi- ja jalaliikkeet ovat helpoja o Vartalon asento (suora, pinnan suunnainen) o Kasi- ja jalaliikkeet ovat helpoja, niikat kasvat vedessä, kate kehti pohjaja, niikat olennettu, vartalon kierto) o Jalaliikkeet (yläpäävät viraväista asentoa, luotavat tyontoomaa, vuoroittainen, rytmii) o Kasiliikkeet (tuotavat 90-100 % tyontoomasta, veta, tuotaa vahanuino ja tulutus, oteenmaku, hengitys (uupahengitys veteen, hengitysyymii [2, 3, 4, vaihteleva]) o Hengitys (uupahengitys veteen, hengitysyymii [2, 3, 4, vaihteleva]) - Uimalaasen jako, saataminen ja pukeminen - Krouliuinnin esimerkksuoritus <p>Aikulaammitely (5-10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vesijumppaa | <p>AIKA: 60 minuuttia.</p> <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluuttavat ovat parivissa uma-alaan reunailla.</p> <p>Korjaan harjoituksen aiheen, kuluu, keston ja tavoitteet.</p> <p>Motivoin kouluuttavia sujuvan uimitekniikan merkityksella.</p> <p>Kertaan kyselyn krouliuinnin perusteet.</p> <p>Taydennan tietoja tarvittaessa.</p> <p>Jaan kouluuttaville uimalasit. Korjaan miten uimalasit pidaa pukea. Korjaan miten uimalasit puketaan. Korjaan miten uimalasit pukemaan uimalasit. Autan tarvittaessa uimalaasen saatamisessa.</p> <p>Naydan krouliuinnin esimerkksuorituksen (rauhallisesti ja kovaa). Kouluuttavat seuraavat pinnalla ja pinnan alla.</p> <p>Kouluuttavat ovat vapaassa muodossa uma-alaan matalassa paadyssa. Kaikkila on oltava rittavasti ilaa (syin leveys).</p> <p>Johdan aikulaammitelyn.</p> <p>Naydan esimerkksuorituksen, minka jalkeen kasien krouliuinnin esimerkksuorituksen suorittamaan aikulaammitelyliikkeilla.</p> <p>Korjaan virheelliset suorituset.</p> | <p>KOULUTUSVALINEET: Pilli, vesipalloit, vesipallomaalit, uimalaudat, uimalasit, "puliikset".</p> <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkksuoritus - Pelastuskykyuiminnin perusteet <ul style="list-style-type: none"> o Vartalon asento (suora, pinnan suunnainen, korvat ja suu veden ylapuolella) o Jalaliikkeet (palaustus, jalkojen avaminen, oteenmaku, jalkojen puristus yhteen, liuku) o Kasiliikkeet (pinnan puoleinen kasi pirtaa kinni hirtattavasta kohteesta ja pohjan puoleinen kohteesta ja pohjan tyontoomaa) o Pirta - Jalaliikkeita uimalauda vartalon jakeena (molemmat kyljet) - Kasiliikkeita "pulis" jalkojen valissa (molemmat kyljet) - Pelastuskykykuitti <p>Pelastusseikkauitti (40-50 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkksuoritus - Pelastusseikkauiminnin perusteet <ul style="list-style-type: none"> o Vartalon asento (selallaan, pinnan suunnainen, korvat ja suu veden ylapuolella, kabet pinnan etupuos) o Jalaliikkeet (oalaa, jalkaterien suulle vieni, oteenmaku, potku, liuku) - Jalaliikkeita uimalauda hinaltavana kohteena - Pelastusseikkauitti <p>Lopettaminen (60-60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerdaavat kysymykset - Palaute (takasuunnitteen) - Krouliutusaineiden pesu ja palauttaminen - Ohjeet seuraavasta palvluksesta - Henhikokohanan huolto | <p>KOULUTTAJA: Sotilasraro, etunimi, sukunimi.</p> <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluuttavat ovat rivissa selka uma-alaan reunailla vasten.</p> <p>Naydan esimerkksuorituksen pelastuskykyuiminnista. Kouluuttavat seuraavat pinnalla ja pinnan alla.</p> <p>Korjaan pelastuskykyuiminnin perusteet.</p> <p>Naydan esimerkksuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minka jalkeen kasien kouluuttavia harjoittelemaan. Kouluuttavat uivat alaan potki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheita ja annaan palauteita suorituksesta.</p> <p>Kouluuttavat ovat rivissa selka uma-alaan reunailla vasten.</p> <p>Naydan esimerkksuorituksen pelastusseikkauiminnista. Kouluuttavat seuraavat pinnalla ja pinnan alla.</p> <p>Korjaan pelastusseikkauiminnin perusteet.</p> <p>Naydan esimerkksuorituksen harjoiteltavasta aiheesta, minka jalkeen kasien kouluuttavia harjoittelemaan. Kouluuttavat uivat alaan potki ja takaisin.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheita ja annaan palauteita suorituksesta.</p> <p>Kouluuttavat ovat parivissa uma-alaan reunailla.</p> <p>Kertaan kyselyn pelastuskyky ja -sekkauiminnin perusteet. Taydennan tietoja tarvittaessa.</p> <p>Annaa palauteen harjoituksesta ja kysyn kouluuttavilta palauteita harjoituksesta.</p> <p>Annaa toimintaohjeet krouliutusaineiden huollosta, henhikokohaitsesta huollosta sekä seuraavasta palvluksesta.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>OPETUSTAVOITE: Koulutettavat tuntevat vedestä pelastamisen.</p> | <p>AIKA: 60 minuuttia.</p> | <p>KOULUTUSVÄLINEET: Pilli, pelastusrengas, pelastuspatukka, pelastuskannisteri, pelastussalko, kelluntapaikat</p> | <p>KOULUTTAJA: Soillasarvo, etunimi, sukunimi.</p> |
| <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aloittaminen (0–5 min) - Aihe - Kulku - Kesä - Harjoituksen tavoitteet - Motivoinni (osaan tarvittaessa pelastaa vedestä) - H-RAP - Pelastusvälineet | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Koulutettavat ovat parivissa uima-alaan reunaan.</p> <p>Kerron harjoituksen aiheen, kulun, keston ja tavoitteet.</p> <p>Motivoin koulutettavia pelastamistalojen tärkeydellä.</p> <p>Opetan H-RAP-muistisäännön.</p> <p>Kysyn koulutettavilta mitä pelastusvälineitä he tietävät.</p> <p>Täydennän tietoja tarvittaessa.</p> | <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <p>Pelastettavan kullettaminen vedessä (25–35 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkksuoritus - Kullettaminen vedessä <ul style="list-style-type: none"> o Pelastuskyllänti o Pelastussekkänti | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Koulutettavat ovat parveittain uima-alaan reunaan selkää uima-alaan reuna vasten.</p> <p>Näytän esimerkksuorituksen harjoiteltavasta kuljetustekniikasta, jonka jälkeen käsken koulutettavia harjoittelemaan. Koulutettavat kuljettavat parinsa uima-alaan poikki. Uima-alaan toisella reunalla parit vaihtavat tehtäviä.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> |
| <p>Veteenmeno ja pelastettavan lähestyminen (5–15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkksuoritus - Pelastushyppy - Pelastuskrooliinti | <p>Koulutettavat ovat uima-alaan reunaan vapaassa muodossa siten, että näkevät esimerkksuorituksen.</p> <p>Tään pelastushyppyn lähtökrokkeita, jonka jälkeen uun pelastuskroolia uima-alaan reunaan. Koulutettavat seuraavat.</p> <p>Kerron lyhyesti, miten veteen mennään ja miten pelastettavaa lähestytään.</p> <p>Kerron lyhyesti mitä pelastushyppyn aikana tehdään.</p> <p>Jaan koulutettavat tsaaisesti lähtökrokkeiden taakse uima-alaan syvään pätehen. Käsken jonojen ensimmäisiä nousemaan lähtökrokkeelle. Koulutettavat tekevät äänimerkistä (selvitä uimavarojalta mitä äänimerkkiä voit käyttää) pelastushyppyn, jonka jälkeen uivat pelastuskroolia uima-alaan reunaan ja nousevat valittomasti uima-alaasta.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> | <p>Pelastettavan nostaminen reunalle (35–50 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkksuoritus 1. Käädä pelastettava itsesi ja laiturim/alaan reunan väliin kasvot kohti reunaa 2. Poista mahdollinen apuväline 3. Nosta pelastettava kädet kynnärpäältä myöten reunan lattiaa vasten ja pane hänen kätensä päällekkään 4. Pane oma kätesi pelastettavan kämmentään päälle ja nouse vedestä reunalle 5. Päästyks reunalle ota pelastettava kinni modernimista ranteista 6. ”Pumpkaa” tarvittaessa pelastettavaa muuttaman kerran ylös ja alas, jotta veden noste helpottaa nostamista 7. Nosta pelastettava ylös ja taivuta hänen ylävaralo reunalle 8. Nosta alavartalo sivukauffa reunalle <p>Lopettaminen (50–60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kertaavat kysymykset - Palaute (kaikki osittain) - Koulutusvälineiden pesu ja palauttamisen paikoilleen - Ohjeet seuraavasta palveluksesta - Henkilökohtainen huolto | <p>Koulutettavat ovat parveittain uima-alaan reunoilla.</p> <p>Näytän esimerkksuorituksen pelastettavan nostamisesta reunalle. Koulutettavat seuraavat.</p> <p>Opetan vaihteittain pelastettavan nostamisen reunalle.</p> <p>Näytän ja kerron vaiheen, jonka jälkeen käsken koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.</p> <p>Käsken koulutettavia vaihtamaan tehtäviä Opetan toistamiseen vaihteittain pelastettavan nostamisen reunalle.</p> <p>Harjoitutan vaihteittain pelastettavan nostamisen reunalle. Kerron vaiheen, minkä jälkeen käsken koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheet.</p> <p>Käsken koulutettavia vaihtamaan tehtäviä. Harjoitutan toistamiseen vaihteittain pelastettavan nostamisen reunalle.</p> <p>Koulutettavat ovat parivissa uima-alaan reunalla.</p> <p>Kysyn, mistä muistisääntö H-RAP tulee. Täydennän tietoja tarvittaessa.</p> <p>Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Annan toimintaohjeet koulutusvälineiden huollosta, henkilökohtaisesta huollosta sekä seuraavasta palveluksesta.</p> |

ESIMERKKIKOULUTUSKORTTI: Hengenpelastus 3

| OPETUSTAVOITTE: | AIKA: 60 minuuttia. | KOULUTUSVÄLINEET: | KOULUTTAJA: |
|--|---|---|--|
| <p>Kouluaittavat osaavat vedestä pelastamisen.</p> <p>Kouluaittavat tuntevat erilaisten tilapaiskellukkeiden rakentamisen ja käytön.</p> <p>Kouluaittavat tuntevat vedestä pelastautumisen ja vedestä pelastamisen vaatteet yllä.</p> | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluaittavat ovat parivissa uima-alaan reunailla, veden alla harjoitellen, uimien, kerron ja tavoitteet. Kertaan kullekin tilapaiskellukkeelle. Kertaan kyselin H-RAP-muistisääntöön. Kysyn koulutettavilta mistä voisi tehdä tilapaiskellukkeet. Täydennän tietoja tarvittaessa.</p> | <p>OPETETTAVAT ASIAT</p> <p>Tilapaiskellukkeiden rakentaminen ja käyttö (20–35 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkkisuoritus - Kertaan - Kysymykset - Kumsisaappaat - Housut - Ämpäri | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluaittavat ovat vapaassa muodossa uima-alaan mataliassa pölyssä maastopuvussa kumsisaappaat jalassa.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen sillä miten muovipussia ja ämpäriä voi käyttää tilapaiskellukkeena. Käskön koulutettavia kohtelemaan muovipussia ja ämpäriä tilapaiskellukkeena. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Kerrään muovipussi ja ämpäri pois.</p> <p>Näytän esimerkkisuorituksen miten kumsisaappaat voi käyttää tilapaiskellukkeena. Käskön koulutettavia kohtelemaan kumsisaappaat tilapaiskellukkeena. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Näytän ja kerron vaiheen, jonka jälkeen käskön koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Kouluaittavat ovat vapaassa muodossa uima-alaan reunailla maastopuvussa kumsisaappaat jalassa siten, että he näkevät esimerkkisuorituksen.</p> <p>Näytän vaiheetin pelastautumishyppyä asennon. Kerron ja vaateet yllä. Koulutettavat seuraavat.</p> <p>Käskön vaiheetin pelastautumishyppynä asennon. Kerron ja Näytän vaiheen, jonka jälkeen käskön koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Käskön vaiheetin pelastautumishyppynä asennon. Kerron ja Näytän vaiheen, jonka jälkeen käskön koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Käskön vaiheetin pelastautumishyppynä asennon. Kerron ja Näytän vaiheen, jonka jälkeen käskön koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Käskön vaiheetin pelastautumishyppynä asennon. Kerron ja Näytän vaiheen, jonka jälkeen käskön koulutettavia tekemään vaiheen. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> |
| <p>Vedestä pelastaminen (5–20 min)</p> <p>Kertaus laistellappareittain</p> <ul style="list-style-type: none"> o H-RAP o Pelastushyppy o Ihästyminen o Pelustautuminen vedessä o Pelustautuminen vedessä o Reunalle nostaminen | <p>Kouluaittavat ovat uima-alaan reunailla vapaassa muodossa siten, että näkevät esimerkkisuorituksen. Treen pelastushyppynä lätkökorokkeella, jonka jälkeen uim pelastuskroolia uima-alaan reunaalle. Kouluaittavat seuraavat.</p> <p>Kerron lyhyesti miten veteen mennään ja miten pelastautavaa lämpyysvaipetta käytetään. Käskön koulutettavat lasaasesti lätkökorokkeiden taakse uima-alaan svään päähän.</p> <p>Käskön jonon ensimmäisiä nousemaan lätkökorokkeelle. Kouluaittavat tekevät äänmerkistä (selvitä uimavajajalta mitä äänmerkkiä voit käyttää) pelastushyppynä, jonka jälkeen he uivat pelastuskroolia uima-alaan maalaan päähän.</p> <p>Kerrään keskeisimmät kuljetusotteet vedessä. Näytän ja Kerron harjoittelijan kuljetusotteen, jonka jälkeen käskön koulutettavia harjoittelemaan. Näytän ja Kerron harjoittelijavastaavien kuljetusotteen. Käskön koulutettavia harjoittelemaan. Kouluaittavat kulettavat parinsa uima-alaan pötkki. Uima-alaan toisella reunailla parit vaihtavat tehtäviä.</p> <p>Korjaan vaiheetin pelastettavan nostamisen reunaalle. Kerron vaiheen, jonka jälkeen käskön koulutettavia tekemään vaiheen. Käskön koulutettavia vaihtamaan tehtäviä. Harjoittelen toistamiseen vaiheetin pelastettavan nostamisen reunaalle. Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> | <p>Vedestä pelastautuminen ja pelastaminen vaatteet yllä (35–50 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esimerkkisuoritus - Pelastautumishyppy ja uinti <ul style="list-style-type: none"> o Katsa horisonttiin o Kyntävarvontin ristissä rimän päällä o Kämmenet ottopailla o Kämmenet ottopailla o Ei hirtata vaan astutaan eteenpäin o Jalat suorana ja tukustaan ristissä o Tominta veden alla o Korokkeella o Korkeista (3) metristä o Viidestä (5) metristä - Vedestä pelastaminen vaatteet yllä <ul style="list-style-type: none"> o H-RAP o Pelastushyppy o Ihästyminen o Pelustautuminen vedessä o Pelustautuminen vedessä o Pelastettavan kulettaminen vedessä o Reunalle nostaminen | <p>OPETUSMENETELMÄ</p> <p>Kouluaittavat ovat parivissa uima-alaan reunailla. Kysyn mistä muistisääntö H-RAP tulee. Täydennän tietoja tarvittaessa.</p> <p>Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Kouluaittavat ovat parivissa uima-alaan reunailla. Kysyn mistä muistisääntö H-RAP tulee. Täydennän tietoja tarvittaessa.</p> <p>Annan palautteen harjoituksesta ja kysyn koulutettavilta palautetta harjoituksesta.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> <p>Korjaan tarvittaessa virheitä ja annan palautetta suorituksista.</p> |



Pääesikunta

PL 919, 00131 HELSINKI
Fabianinkatu 2, Helsinki

ISBN 978-951-25-2708-3 (nid.)

ISBN 978-951-25-2709-0 (pdf)

Painopaikka

Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere, 2015



Puolustusvoimat

puolustusvoimat.fi