

Virtaa Sulkapallosta –ohjaajan materiaali



Sisällysluettelo

1.	VIRTAA SULKAPALLOSTA	3
2.	VIRTAA SULKAPALLOSTA -OHJAAJA	4
2.1.	Ohjaajakoulutus	4
3.	VIRTAA SULKAPALLOSTA -TAPAHTUMAT	5
3.1.	Hinnoittelu	5
4.	MALLITUNTEJA	6
	Mallitunti 1	6
	Mallitunti 2	7
	Mallitunti 3	8
	Mallitunti 4	9
	Mallitunti 5	10
	Mallitunti 6	11
5.	ALKULÄMMITTELYMALLEJA	12
6.	SOVELLETUT PELIT	13
7.	VENYTTELY	14
8.	LIIKUNTA	18
8.1.	Paranna kestävyyskuntoa	18
8.2.	Kehitä lihasvoimaa ja tasapainoa	18
9.	SULKAPALLO HYVÄÄ TERVEYSLIIKUNTAA	19
10.	LÄHTEET	21

Toimittaja	Minna Kurkipuro, työharjoittelutyö
Kuvat	Mikko Pitkänen
Painopaikka	SLU-paino, Helsinki
Tekijänoikeudet	Suomen Sulkapalloliitto
Toimitusvuosi	2006
Päivitys	2010
Päivittäjä	Minna Väisänen

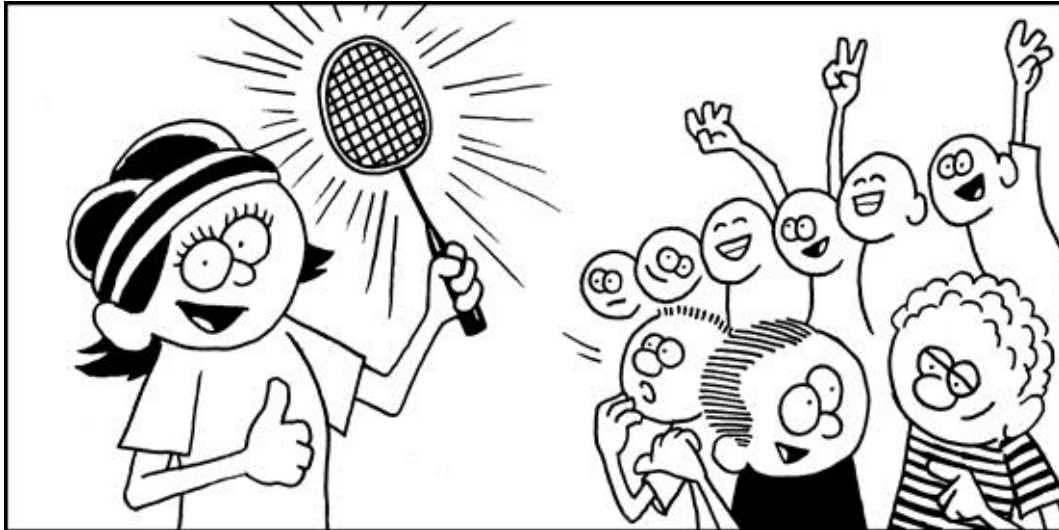


1. Virtaa Sulkapallosta

Virtaa Sulkapallosta on Suomen Sulkapalloliiton terveystuote, jonka tarkoitus on innostaa aikuisia pelaamaan sulkapalloa terveyden ja kunnon ylläpitämiseksi ja/tai parantamiseksi.

Virtaa Sulkapallosta -lajikokeilut tarjoavat hieman lajitekniikkaa, sääntö- ja välinetietoa, mutta ennen kaikkea peli-iloa! Tapahtumat ovat laadukkaita, sillä ohjaajat ovat vähintään I-tason ohjaajakoulutuksen käyneitä sulkapallo-osaajia. Tapahtumat tukevat urheiluseurojen toimintaa tuomalla seuralle tuottoa sekä uusia pelaajia.

Suomen Kuntoliikuntaliiton tekemän kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan sulkapallo on Suomen suosituin mailapeli. Se on pallopeleissä kolmanneksi suosituin aikuisharrastus salibandyn ja jalkapallon jälkeen. Suurimpia syitä lajin suosioon ovat varmasti hauskuus, tehokkuus ja helppous. Lajin tehokkuutta ja turvallisuutta lisäävät oikea lyönti- ja liikkumistekniikka, joihin Virtaa Sulkapallosta -ohjaajat ympäri Suomea antavat vinkkejä.



2. Virtaa Sulkapallosta -ohjaaja

Virtaa Sulkapallosta –ohjaaja osaa sulkapallon sekä ohjaamisen perusteet. Hän on innostunut, positiivinen ja kiinnostunut aikuisten ohjaamisesta.

Ohjaaja on vastuussa tunnelmasta ja vuorovaikutuksesta tapahtuman aikana. Kannustavalla, rehellisellä ja positiivisella otteella hän huomioi kaikkia. Luovana sekä joustavana henkilönä ohjaaja kykenee suunnittelemaan ja toteuttamaan harjoitteet kurssilaisten määrän, taitojen ja toiveiden mukaan.

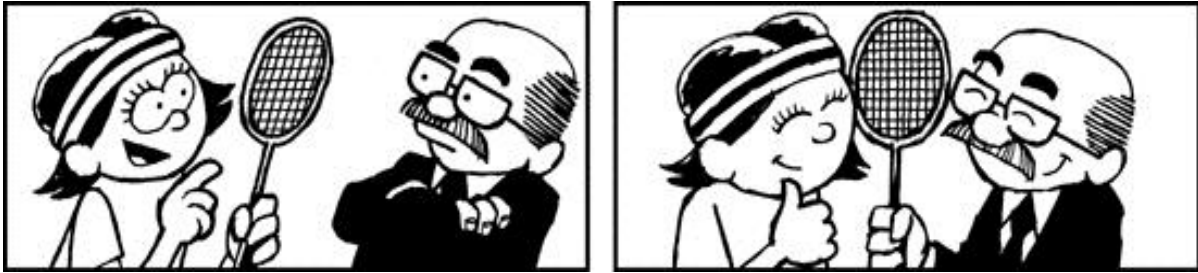
Ohjaaja on tietoinen sulkapallon terveysvaikutuksista ja kykenee ohjauksessaan ennaltaehkäisemään sulkapallon riskitekijöitä. Ohjaaja pyrkii kannustamaan omatoimiseen liikkumiseen vapaa-ajalla. Hyvä ohjaaja arvioi omaa toimintaansa ja tapahtumien onnistumista kriittisesti kehittääkseen itseään.

2.1. Ohjaajakoulutus

Virtaa Sulkapallosta -ohjaajakoulutuksia järjestää Suomen Sulkapalloliitto ry. Kouluttajina toimivat Suomen Sulkapalloliitto ry:n auktorisoidut kouluttajat. Tavoitteena on kattava Virtaa Sulkapallosta -ohjaajien verkosto koko Suomeen.

Koulutuksen sisältö (5h):

- a. Terveysliikunnan merkitys, sulkapallo terveysliikuntana
- b. Virtaa Sulkapallosta -tuotteen sisältö ja tavoitteet
- c. Sulkapallon ohjaamisen kertaus: helppoja käytännön harjoitteita ja malleja aikuisen ohjaamiseen
- d. Suomen Osteoporoosiliitto ry:n tietoisuusa



3. Virtaa Sulkapallosta -tapahtumat

Virtaa Sulkapallosta -tapahtumien päätavoitteina ovat onnistumisen ilo ja iloinen sulkapalloilu. Tekniikan hienosäätö jätetään muihin tilaisuuksiin ja tilalle otetaan rennot ja rempseät sovelletut harjoitteet ja pelit, joista aikuinen saa kipinää omaan liikkumiseensa. Tekniikkaa ja sääntöjä käydään läpi ryhmän toiveiden mukaan.

3.1. Hinnoittelu

Suosituksia hinnoitteluun:

Ohjaajien suositushinta 25-50 €/h

Kenttäkulut

Pallokulut

Järjestämiskustannukset

Seuran voitto 5 %

Taulukko 1.

Esimerkki hinnoittelusta 14 hengen ryhmälle			
Mitä	Aika/kpl	á hinta	Yhteensä
Ohjaaja	2	40,00	80
Kentät	2h*4	12,00	96
Pallot	1	20,00	20
Järjestämiskust.	1	20,00	20
Seuran voitto			5 %
Yhteensä			226,8 euroa
Hinta / hlö			16,2 €/hlö

4. Mallitunteja

Mallituntien teemat

1. Mailaotteet, chassee ja etukentän lyöntiin tutustuminen
2. Mailaotteet, chassee ja clear-lyöntiin tutustuminen
3. Rystilyöntiin / -otteeseen tutustuminen
4. Rystynosto ja kämmentakakentälle liikkuminen
5. Nelinpelin syöttö ja säännöt
6. Drop-lyöntiin tutustuminen

Mallitunti 1		
Teema/tavoite	Mailaotteet, chassee, etukentän lyönnit	
Välineet	Sulkapallomailoja, muovi- ja sulkapalloja	
Alkutoimet	Ohjaajan esittely ja tunnin pääpiirteistä kertominen	5 min
Kevyt alkulämmittely	Mailan ja pallon hallinta; mailaotteiden läpikäynti ja pompottelutehtäviä yksin ja pareittain	10 min
Hiki pintaan ja venyttely	Nelinpeliä kahdella mailalla. Sama pelaaja ei saa lyödä kahta kertaa peräkkäin. Lopuksi lyhyet venyttelyt. Aluksi tavoitteena saada ennätys, kun sujuu niin pelataan pisteistä.	10 min
JUOMATAUKO		
Liikkuminen	<p>1. Harjoitellaan liikkumista etukentältä takakentälle ilman palloja hetken. Tavoite: nilkan linjaus verkolla ja liikkuminen chasseeilla taakse.</p> <p>2. Lisätään pallon heitto verkolle ja käydään tappamassa pallot verkolta (käydään nopeasti lyöntitekniikka läpi) 2-3 x 10 palloa / pari</p>	15 min
½ kentän peli pareittain	Käydään pisteenlaskusäännöt läpi. Pelataan puolen kentän pelejä. Valmentaja voi kierrättää pareja, jos pelataan aikaa vastaan → tavoitteena kerrata äsken opittu liikkuminen.	20 min

Mallitunti 2		
Teema/tavoite	Mailaotteet, chassee-liikkuminen ja clear	
Välineet	Sulkapallomailoja, muovi- ja sulkapalloja	
Alkutoimet	Ohjaajan esittely ja tunnin pääpiirteistä kertominen	5 min
Kevyt alkulämmittely	Mailan ja pallon hallinta; mailaotteiden läpikäynti ja pompottelutehtäviä yksin ja pareittain	10 min
Hiki pintaan ja dynaamiset venyttelyt	Chassee-askelilla salin päästä päähän; sivuttain, etu- ja takaperin. Pillistä suunnan vaihtoja ja kyljen vaihtoja → joudutaan käyttämään päätä, hauskaa! Väleissä dynaamisia venytyksiä: esim. liikkuvat askelkyykyt eteen, sivulle ja mittarimato. Lopuksi venytetään ainakin pohkeet.	10 min
JUOMATAUKO		
Liikkuminen	Harjoitellaan liikkumista etu-takasuunnassa ilman palloja hetken. Tavoite: nilkan linjaus verkolla ja liikkuminen chasseeella taakse. Keskitytään myös jalan linjaukseen takakentän ponnistusvaiheessa.	5 min
Lyöntitekniikka	<p>Käydään clear-lyönnin perusteet läpi. Jakaannutaan pareittain harjoittelemaan. Heittofeedaukset. Tavoitteena korkea osumakohta ja kynnärpään oikea paikka. Vastakkainen kylki edessä.</p> <p>Edistyneemmät:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiinnitetään mailaotteisiin enemmän huomiota - voivat yhdistää lyönnin edellä harjoiteltuun liikkumiseen <p>Harjoitusmalli pareittain Liikutaan verkolle ja taakse, takakentälle heitetään tai syötetään korkeita palloja, joihin lyödään clear.</p> <p>Harjoitusmalli 3-hengen ryhmälle 2-3 pelaajaa liikkuvat verkolle ja taakse, feedaaja syöttää korkeita palloja, joihin pelaajat vuorotellen pääsevät lyömään. 1-2 pelaajaa kerää palloja, nopeat vaihdot.</p>	15 min
Peliosio	Pelataan puolen kentän pelejä. Valmentaja voi kierrättää pareja, jos pelataan aikaa vastaan → tavoitteena kerrata äsken opittu liikkuminen.	15 min

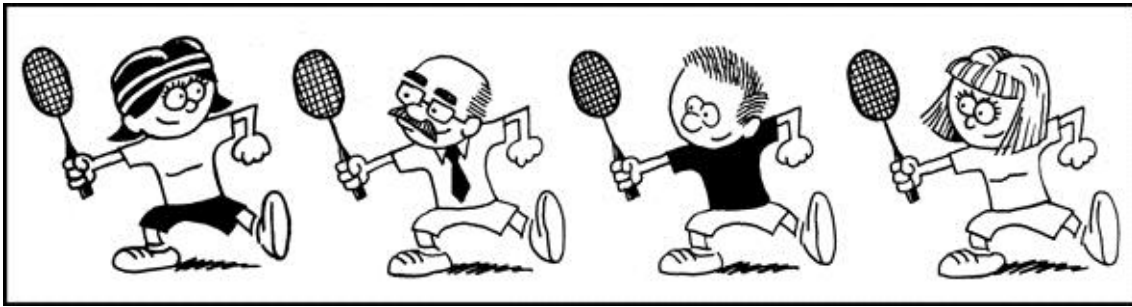
Mallitunti 3		
Tekninen tavoite	Rystylyöntiin / otteeseen tutustuminen	
Välineet	Sulka-pallomailoja osallistujamäärän mukaisesti, sulka-pallot tai muovipallot	
Alkutoimet	Avaus ja tunnin pääpiirteistä kertominen	5 min
Kevyt alkulämmittely	Mailaotteiden ohjaus. Tehdään erilaisia pompotteluharjoituksia yksin ja pareittain. Painotus rystyotteessa tai pelinomaisesti Poikkikentän pallottelu tai peli. Sivurajat takarajoina, keskiviiva ”verkkona”. Paljon liikettä, jos pallo pidetään matalana.	10 min
Hiki pintaan	Polvihippa pareittain + dynaamiset lihaskuntoliikkeet ja venyttelyt	5 min
JUOMATAUKO		
Lyöntitekniikka	Alakautta rystylyönnin perusteet etukentältä - verkkolyönti - nosto - yhdellä askeleella tai kunnan liikkumisella (huomioi pelaajien taso)	20 min
Peliosio	Nelinpelin sääntöjen kertaus ja pelaaminen	15 min
Venyttely	Ohjatut venyttelyt ja fiilisten vaihto tunnista	5 min

Mallitunti 4		
Tekninen tavoite	Verkkolyönnit rystyltä + liikkuminen kämmentakakulmaan	
Välineet	Sulkapallomailoja osallistujamäärän mukaisesti, sulkapallot tai muovipallot	
Alkutoimet	Avaus ja tunnin pääpiirteistä kertominen	2 min
Kevyt alkulämmittely	Mailaotteiden kertaus Harjoitusmalli: Pareittain: heitetään palloja kämmen- ja rystyalanurkkiin, niin että harjoittelija joutuu ottamaan yhden askeleen palloa kohti → harjoitellaan alakautta lyötejä ja mailaotteiden vaihtoja.	10 min
Hiki pintaan	Liikutaan kenttää ympäri seuraavasti: Eteenpäin juostaan verkolle, taakse päin liikutaan chassee-askelilla normaalisti (rystylle mennään lyömään safety-lyönti) (2-3 kierrosta) → huili/ parilihaskuntoliikkeet	5 min
JUOMATAUKO		
Tekniikka	Kerrataan edellisellä kerralla opittu verkkorystylyönti ja lisätään siihen liikkuminen kämmen takakentälle (edistyneemmät voivat harjoitella takakentän lyöntejäkin, jos feedaus-taitoisia on)	15 min
Peliosio	Nelinpeliä tai ½ kentän kaksinpelejä ristikkäisillä kenttäpuoliskoilla	15 min
Loppuverryttely	Venyttely	3 min

Mallitunti 5		
Tavoite	Nelinpelin syöttöön ja sääntöihin tutustuminen	
Välineet	Sulkapallomailoja osallistujamäärän mukaisesti, sulkapallot tai muovipallot	
Alkutoimet	Avaus ja tunnin pääpiirteistä kertominen	5 min
Kevyt alkulämmittely	Poikkikentän pallottelu tai peli. Sivurajat takarajoina, keskiviiva ”verkkona”. Paljon liikettä, jos pallo pidetään matalana → mailaotteiden vaihdot	5 min
Hiki pintaan	½ kentän pelejä aikaa vastaan, parin vaihto 1-2 minuutin jälkeen. Jos haluat voit peluuttaa myös heikommalla kädellä	10 min
JUOMATAUKO		
Nelinpelin syöttö	Opetetaan nelinpelin lyhyt syöttö	10 min
Nelinpelit	Sääntöjen kertaus ja nelinpelit korttipelin säännöillä	20 min
Loppuverryttely	Venyttely	5 min

Mallitunti 6		
Tavoite	Opettaa moduuliharjoitus (drop-mylly)	
Välineet	Sulkapallomailoja osallistujamäärän mukaisesti, sulkapallot tai muovipallot	
Alkutoimet	Avaus ja tunnin pääpiirteistä kertominen	5 min
Kevyt alkulämmittely	2 mailaa 4 pelaajaa -neluri. Venyttelyt.	10 min
Lyöntitekniikka	Takakentän drop (mailaote ja osumakohta)	10 min
JUOMATAUKO		
Liikkuminen	Kerrataan etukentältä takakentälle liikkumisen perusteet läpi (jalkojen linjaus ja chassee). Tehdään 1- tai 2-puoleinen drop-mylly. Kiinnitä huomiota osumakohtiin.	20 min
Nelinpelit	Nelinpeli tai ½ kentän kaksinpeli	15 min
Loppuverryttely	Venyttely	5 min

5. Alkulämmittelymalleja



Pallottelu pareittain

Pallottelulla harjoitukset alkavat sujuvasti. Ohjaaja voi tarkkailla osallistujien taitoja ja arvioida kuinka harjoituksissa edetään pelaajien taitojen mukaisesti sujuvimmin. Osallistujatkin saavat siinä ensikosketuksen palloon ja hyvän lämmön.

Tehtäviä pallottelijoille:

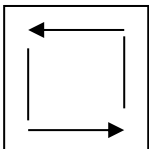
- toinen pareista lyö koko ajan alakautta ja toinen yläkautta
- toinen pareista lyö koko ajan rystyltä ja toinen kämmeneltä
- molemmat pyrkivät koko ajan lyömään ristiin
- toinen pareista lyö aina suoraan ja toinen ristiin
- toinen pareista ”juokсутtaa” pariaan vuorotellen eteen ja taakse jne.

Polvihippa

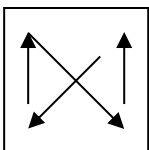
Muodostetaan pelaajista parit. Pelaajat puolustavat omia polvitaiteitaan ja yrittävät osua vastustajan polvitaiteisiin. Aina, kun osuu vastustajan polvitaiteeseen saa pisteen. Se, jolla on eniten pisteitä kun aika päättyy, on voittaja.

Helpotetut kenttäliikkumiset & toiminnalliset lämmittelyliikkeet

Liikutaan kentällä alla kuvatulla tavalla x 2-3 kierrosta, jonka jälkeen
Liikkuvat askelkyykyt eteenpäin
Liikkuvat askelkyykyt sivuttain
Mittarimato



chasse askeleilla
eteen tai takaperin juosten



verkolle juosten
takakentälle sulkapalloliikkuminen

mailaa neljä pelaajaa -peli

Pelataan/pallotellaan kuin nelinpelissä. Tavoitteena on saada pallotteluennätyksiä, siten että molemmilla puolilla on käytössä vain yksi maila. Pelaajien on lyötävä palloa vuorotellen. Peli vaatii paljon liikkumista sekä vaatii pelaajia lyömään korkeita palloja, jotta he ehtivät lyömään vaihdettuaan mailan toiselle.

6. Sovelletut pelit

Hanat kiinni hanhi

- Pelataan nelinpeliä isoon ruutuun (verkko sekä takakenttä on suljettu pelistä pois).
- Pareista molemmat pelaajat pelaavat omaa kenttäpuoliskoaan (kuten ruutupelissä).
- Omasta virheestä joutuu kiertämään kentän ympäri. Sillä aikaa pari puolustaa koko kenttää.
- Jos vastustaja voittaa pallon, kun yksi pelaajista on kiertämässä kenttää ympäri, vastustaja voittaa ja saa ”hanhen”. Eli hanat kiinni hanhi!
- Pelissä kerätään siis hanhia. Se pari, joka ensimmäisenä voittaa kolme hanhea on voittaja.



Joukkueen lyöntimylly (vaativa)

Jaetaan pelaajat 6-8 pelaajan joukkueisiin. Joukkue jakautuu kahtia kuin sukkulaviestissä. Toisen jonon ensimmäisellä on yksi pallo. Hän syöttää sen vastapäisen jonon ensimmäiselle, joka taas lyö sen takaisin toiseen jonoon ensimmäiselle henkilölle. Jonon ensimmäinen lyö, jonka jälkeen hän juoksee vastapäisen jonon viimeiseksi ja jää odottamaan uutta lyöntivuoroaan. Tavoitteena on pitää pallo mahdollisimman pitkään ”elossa”. Voittaja joukkue on se, joka on onnistunut saamaan parhaan ennätyksen ilman, että pallo on pudonnut lattiaan. Ohjaaja määrittää kuinka pitkään mylly kestää esim. 2 min.

Puolen kentän peli

Puolen kentän pelissä lyöntien täytyy olla tarkempia, mutta liikkumiselta se ei välttämättä vaadi niin paljon. Varsinkin clearin ja dropin opettelussa puolikenttää on hyvä harjoitusalue.

Joukkuepeli

- Pyydetään pelaajia ottamaan samantasoinen pelipari ja jakaannutaan kentille
- Nyt verkon eri puolilla olevat pelaajat ovat joukkue 1 ja joukkue 2
- Pelataan 3 pisteeseen. Se joukkue, jonka pelaaja voittaa ensimmäisenä kolme pistettä ansaitsee joukkueelleen pisteen
- Peli jatkuu niin kauan kunnes toisella joukkueella on 5 pistettä
- Voittajajoukkue saa päättää, mitä häviäjät joutuvat tekemään (lihaskuntoa, tms.)

Kunkkupeli

Valitaan pelaajien joukosta kunkku, joka menee kenttäriivistön viimeiselle kenttäpuoliskolle. Muut pelaajat jakautuvat kentille, niin että jokainen pelaa puolen kentän kaksinpeliä. Pelataan sovittuun aikaan asti, jonka jälkeen voittaja pääsee yhden kenttäpuoliskon lähemmäksi kunkkua (voittaja siirtyy eteenpäin ja häviöjä jää paikalleen). Pelin tavoitteena on siis päästä haastamaan kunkku. Kun on voittanut kunkun kaksi kertaa peräkkäin, pääsee hänen paikalleen ja vanha kunkku joutuu kiertoon.

Epäreilupeli (korttipeli)

Tätä peliä varten tarvitset korttipelipakan. Pelataan kaksin- tai nelinpelejä. Pelaajat ottavat korttipakasta summassa yhden kortin, jota ei saa näyttää vastustajalle. Pelaajat pyrkivät saamaan sen pistemäärän, jonka kortti näyttää, voittaakseen pelin. Kumpikaan pelaajista ei siis tiedä milloin peli päättyy, joten he joutuvat koko ajan pelaamaan, kuin kyseessä olisi ottelupallo. Ässä on tässä pelissä 14. Jokerikortilla voittaa aina, eli juuri kun toinen luulee voittaneensa, jokerin omistaja voi näyttää korttinsa, ilmoittaa voittaneensa ja kiittää ottelusta.

Juoksupeli

Pelataan ½ kentän kaksinpelejä yhteen pisteeseen. Se, joka voittaa saa jäädä paikalleen. Häviöjä lähtee juoksemaan hallia ympäri (sovittuun suuntaan) ja menee vasta seuraavalle vapaalle kentälle. Jos kenttiä on vähemmän kuin pelaajia, niin kentistä tulee hyvä kilpailu.

7. Venyttely

Venytä ainakin kuvassa merkatut kireyteen taipuvaiset lihakset.

Venyttelyn tarkoitus:

- valmistaa lihaksistoa liikuntasuoritukseen
- edistää lihaksiston palautumista liikuntasuorituksen jälkeen
- estää lihasten kireyttä
- ennaltaehkäisee rasitusvammojen syntymistä
- tehostaa lihaksiston työskentelyä taloudellisesti.

Eri lihasvenyttelytapoja:

Lyhyt venytys: tee lyhytkestoisia venytyksiä 5-15 s / venytettävä lihas.

Lyhyet venytykset sopivat erityisesti ennen liikuntasuoritusta tehtäväksi valmistamaan lihaksia ja jänteitä tuleviin kuormituksiin.

Jännitys-rentous-venytys (J-R-V): tee venytettävällä lihaksella ensin kevyt 3-5 sekunnin pituinen jännitys - päästä lihas rennoksi - tee 15–30 sekunnin pituinen venytys - toista venytys 2-3 kertaa.

J-R-V-venytys sopii erityisesti liikuntasuoritusten jälkeiseen venyttelyyn myös muutamia tunteja liikuntasuorituksen jälkeen.

Tehovenyttely: tee pitkäkestoisia jopa muutamia minuutteja kestäviä lihasvenytyksiä, venytystä voi edeltää em. jännitys-rentous, tehovenyttelyssä on syytä korostaa rauhallisen hengityksen osuutta. Tehovenyttelyllä voit parhaiten lisätä jo lyhentyneen lihaksen joustavuutta.



Etureiden lihakset:

Vie venytettävän puolen kantapäätä kohti pakaraa, ote kädellä joko nilkasta tai jalan päältä - venytyksen tulee tuntua reiden etuosassa. Ota tukea joko kaverista tai seinästä.

! Polvi osoittaa suoraan alaspäin + pidä selkä suorana!



Reiden lähentäjälihakset:

Jalat reilussa haara-asennossa - tue käsillä reisiin ja vie ylävartaloa suorana kohti lattiaa.

Venytyksen tulee tuntua reisien sisäsiivuilla ja nivusissa.



Pakaralihakset:

Vedä venytettävän puolen polvea kohti vastakkaista hartiaa.

Venytyksen tulee tuntua pakarassa.

!Pidä selkä suorana!



Takareiden/pohkeen lihakset:

Ns. aitajuoksijan asennossa vie ylävartaloa kohti lattiaa.

Venytyksen tulee tuntua reiden takaosassa/pohkeessa.

Polvi suorana venytys kohdistuu enemmän reiden alaosaan ja pohkeeseen, ja vastaavasti polvi hieman koukussa reiden keski/yläosaan.

!Pidä selkä suorana, napa kohti reittä!



Vaihtoehto takareiden lihaksille:

Venytettävän puolen jalka korkealla

- vie ylävartaloa kohti reittä.

!Pidä selkä suorana, napa kohti reittä!



Pohjelihakset:

Seisten jalat ristissä - tue käsillä etummaisesta jalan reidestä ja vie samalla ylävartaloa suorana kohti lattiaa. Venytyksen tulee tuntua takimmaisesta jalan pohkeesta.



Vaihtoehto pohjelihaksille:

Seisten ns. käyntiasennossa käsillä seinään tukien - vie vartaloa kohti seinää. Venytyksen tulee tuntua takimmaisesta jalan pohkeesta. Polvi suorana venytys kohdistuu enemmän pohkeen yläosaan ja polvitaiveeseen. Vastaavasti polvi hieman koukussa venytys kohdistuu pohkeen alaosaan ja akillesjänteeseen. !Tärkeä venyttää myös akillesjännettä!



Lonkan koukistajat:

Ns. toispolvisoisonta-asennossa työnnä lantiota eteen/alaspäin selkä suorana. Venytyksen tulee tuntua lonkan etuosassa / nivusessa.



Kyljen lihakset:

Seisten vie venytettävän puolen yläraajaa mahdollisimman pitkälle vastakkaiselle puolelle pään yli. Venytyksen tulee tuntua kyljen lihaksissa lantion ja hartian välillä.

!Voit muuttaa venytystä viemällä yläraajaa pään yli eri suunnissa!



Rintalihakset:

Aseta venytettävän puolen kyynärvarsi seinää tai ovenkarmia vasten - vie ylävartaloa eteenpäin niin, että venytys tuntuu hartian etupuolella rintalihaksissa !Pidä venytettävän puolen jalka edessä!



Yläraajan ojentajalihas:

Vie venytettävän puolen yläraajaa kyynärpäätä koukussa taaksepäin.
Venytyksen tulee tuntua olkavarren takaosassa.



Hartian takaosan / lavan lihakset:

Vie venytettävän puolen yläraajaa vaakatasossa vastakkaista hartia kohti.
Venytyksen tulee tuntua hartian takaosassa.



Kyynärvarren lihakset:

Venytettävän puolen kyynärpäätä suorana, ranne koukussa. Paina toisella kädellä kämmenselästä.
Venytyksen tulee tuntua kyynärvarren lihaksissa.



Selän venytys:

Konttausasennosta vie paino kohti kantapäitä.
Venytyksen tulee tuntua erityisesti selässä ja hartioiden alueella.

8. Liikunta

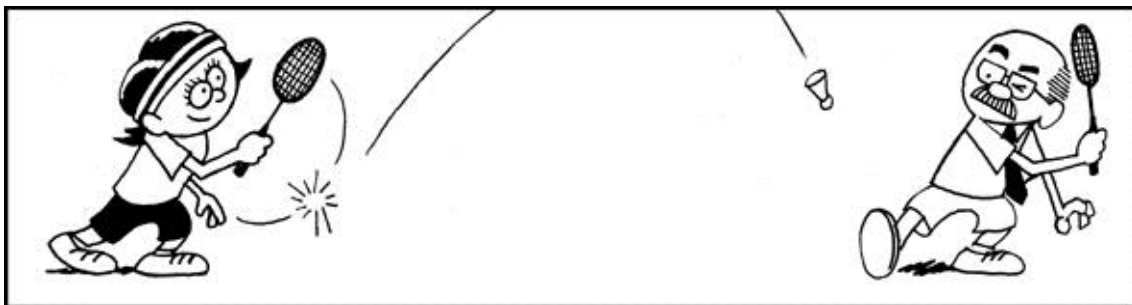
Liikunta on terveyden ja toimintakyvyn kannalta välttämätön tekijä.

8.1. Paranna kestävyyskuntoa

Oman peruskunnan ja tavoitteen mukaan voi valita kestävyyskuntoa kohentavaa liikkumisen kuormittavuuden. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Terveyden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet. Uutta näyttöä on siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan.

Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.



8.2. Kehitä lihasvoimaa ja tasapainoa

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8–10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8–12. Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat tähän. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta.

Terveysliikunnan suositus pohjautuu Yhdysvaltojen terveysministeriön liikuntasuositukseen 2008. Ks. www.helath.gov/guidelines/

9. Sulkapallo hyvää terveysliikuntaa

Harraste- tai terveys-sulkapallosta ei ole tehty tutkimuksia juurikaan, mutta keväällä 2005 toteutettiin 2 kuukauden mittainen opinnäytetyö, jossa tutkittiin, kuinka sulkapalloharrastuksen aloittaminen vaikuttaa työikäisen liikunnallisesti epäaktiivisen naisen fyysiseen kuntoon. Työ antoi positiivisia tuloksia huolimatta siitä että tutkimusaika oli lyhyt (Kurkipuro, 2005, Opinnäytetyö, amk).

Opinnäytetyö osoitti, että hapenotto-kyky nousi ryhmän heikosta keskiarvosta välttävään. Myös liikkuvuus ja lihaskunto osoittivat kehityksen merkkejä säännöllisen pelaamisen tuloksena.



Terveys-sulkapallo

Sulkapallo on loistava lisä terveyskuntoilijalle, joka harrastaa kestävyyslajeja. Sulkapallo on nopea mailapeli, joka kehittää pelaajan lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja hapenotto-kykyä.



Sulkapallo ja peruskunto

Aloittelijalla pelin tempo pysyy suhteellisen alhaisena. Jos noin 40-vuotias henkilö harjoittelee noin 108-144 sykkeillä yhtäjaksoisesti vähintään 20 min kerrallaan, pelaaja harjoittaa peruskuntoaan.

Pelin tason noustessa ja vauhdin kasvaessa pelaajien sykkeet yleensä nousevat ja kuntoharjoittelun luonne muuttuu. Peli on hyvin intervallityyppinen ja sen takia peli säilyy usein aerobisena, mutta painottuu nopeuskestävyyteen. Vauhdikas harjoittelu on terveydelle, ja erityisesti lihaksistolle, hyväksi. Nopeuskestävyyssyyppinen liikunta tarvitsee rinnalleen myös rauhallisempaa peruskuntoharjoittelua, kuten sauvakävelyä, josta sydän- ja verenkiertoelimistö erityisesti pitävät. Terveysliikkuja on hyvä muistaa, että monipuolinen harjoittelu edistää kokonaisvaltaista terveyttä parhaiten.

Sulkaapallo ja lihaskunto sekä liikkuvuus

Sulkaapalloilija kuormittaa lihaksistoaan erittäin monipuolisesti nopeilla suunnan muutoksilla sekä hyppyillä. Ala- ja ylävartalon lihaksia käytetään sulkaapalloillessa monipuolisesti. Pohkeet, pakarat, vatsa- ja selkälihaksen sekä käsivarren olka-, koukistaja- ja ojentajalihaksen, puhumattakaan kyynärvarren lihaksista saavat hyvää treeniä sulkaapallokentällä. Eri lihasryhmät tekevät yhteistyötä hermojärjestelmän käskyjen mukaisesti. Sulkaapallo vaatii liikkujalta nopeuden lisäksi nivelten liikkuvuutta. Sulkaapalloa pelatessa joutuu kurkottelemaan kohti palloa ja askeleet ovat suurempia kuin normaalisti. Opinnäytetyön (Kurkipuro 2005) tulokset osoittivat lonkankoukistajien ja kylkien liikkuvuuden parantuneen, kun harjoiteltiin säännöllisesti kaksi kertaa viikossa.

Sulkaapallo tuottaa mielihyvää ja piristää!

Sulkaapallo on sosiaalinen mailapeli, josta monet pitävät. Pelin ideaan on helppo aloittelijankin päästä sisään. Huomion ja ajatuksen siirtyminen liikuntaan muuttaa ihmisen tietoisuuden tilaa. Tällöin aivot saavat lepoa arjesta, ne latautuvat ja keskittymiskyky ja vireystaso kohenevat. Kun liikuntasuoritus on riittävän voimakas, se aktivoi keskushermostoa ja tuottaa mielihyvää hormonaalisen stressireaktion aiheuttamana.

Reipas peli on oiva stressinpoistolääke. Lihastoimintojen välityksellä psyykkiset jännitykset purkautuvat. Liikunnalla on yleensä myös ahdistusta, masennusta ja jännitystä helpottavia ominaisuuksia.

Liikunnan vasta aikuisena aloittanutta henkilöä sanotaan muukalaiseksi itselleen. Liikkumisen myötä usko omaan itseensä liikkujana kehittyy ja fyysinen minäkuva jäsentyy osaksi persoonallisuutta.

Lauri ”Tahko” Pihkalan teesit liikunnan aiheuttamista seuraamuksista:

1. Ponnistamisen ilo
2. Väsymisen riemu
3. Nääntymisen autuus
4. Palautumisen hurma
5. Ruumiin / Kehon terveys
6. Mielen virkeys.

Mieti kohdaltasi yllä olevaa listaa, kuinka moneen asiaan oikein ohjatulla ja opetetulla perusliikunnalla on vaikutusta?

10. Lähteet

Fogelholm, M. Kannus, M. Kukkonen, P. Vuori, I. 2005, Terveysliikunta: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi, UKK-instituutti, Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä

Vuori, I. 2005, Terveysliikunnan opas: tehokas ja turvallinen liikkuminen. UKK-instituutti

Hynninen, E. Moisio, P. Rinne, M. Taulaniemi, A. Opas liikuntaryhmien ohjaajille: terveystoimintaa ryhmässä, UKK-instituutti

Syysjoki Pirkko, Sulkisohjaajan opas – Harrastesulkis, Suomen Sulkapalloliitto

Sashi, T. Castren, M. Helistö, N. Kämäräinen, L. Ensiapuopas Duodecim, Suomen Punainen Risti

2004. Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset, Sosiaali- ja terveystoiministeriö, Helsinki

Kyrklund, M. 2003, Virtaa naisen arkeen: keho kuntoon täsmäohjein, WSOY, Gummeruksen kirjapaino Oy, Jyväskylä

Liikuntabarometri 2003

Sulkapallon toimintasuunnitelma 2006, kunto- ja terveystoiminta

A Barlow, R Clarke, N Johnson, B Seabourne, D Thomas, and J Ga 2004

Kurkipuro, M. Opinnäytetyö 2006. Haaga instituutin amk, liikunta-ala, Degree programme in sports and leisure management

Tohtori.fi/liikunta

Päijät-Hämeen verotoimisto, arvonnäytteenotto, puhelinhaastattelu, 6.7.2006

