



OMAEHTOISIA  
HARJOITTEITA

---

Raisio Futis ry

# LIKKUVUUS

---



- ESIMERKKI: TAKAREIDEN LIKKUVUUS
- Seuraavalla sivulla kuvattuna tehokkaita takareiden liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä.
- Liikkeitä voi suositella erityisesti pelaajille joiden takareiden liikkuvuus on kasvun tai muun ongelman takia heikko. (ei saa sormia varpasiin)
- 2x10/ liike - 3-4x/vko. -> uudelleen testaus 4vkon kuluttua.
- HUOM! Ohjelma ei sisällä venyttelyä.

# AKTIIVISIA LIKKUVUUSLIIKKEITÄ TAKAREIDEN LIKKUVUUDEN KEHITTÄMISEKSI



1. Takareiden aktiivinen  
liikkuvuusliike 2 jalalla selällään



2. Takareiden aktiivinen  
liikkuvuusliike 1 jalalla selällään



[Hyvää huomenta pallon kanssa](#)



[Draken yhdellä jalalla](#)

# ELÄINLIIKKEET



[Videot löytyvät täältä](#)



# ALKUVERRYTTELYYN SOPIVIA LIKKUVUUSLIIKKEITÄ



1. Sivuttain painonsiirrot 8 x molemmille sivuille. Vapaa jalka kiertyy auki ja huomioi painonpuoleisen jalan linjaus



2. A-asennossa paino käsillä. Polvi koukussa jalan nosto ja loppuvaiheessa kierto vastakkaiselle puolelle. Toistot 4 x molemmilla jaloilla



3. Reisi kohti rintaa ja nousu päkiälle terävällä liikkeellä, toistot 4 x molemmilla jaloilla



4. Etuketju venytyksessä, ote ristikkäisellä kädellä tasapainon vahvistamiseksi. Eteen kallistus vartalon hallinta säilyttäen. Toisto 4 x molemmilla jaloilla

# LOPPUVERRYTTELYYN SOPIVIA LIKKUVUUSLIIKKEITÄ



1. Lähentäjien, nivusien alueen ja kiertäjien liikkuvuus. Toistot 8 x molemmilla jaloilla



2. Loitontajien, pakarän ja kiertäjien liikkuvuus. Toistot 8 x molemmilla jaloilla



3. Takareiden ja pohkeen liikkuvuus. Toistot 10 x molemmilla jaloilla

# RANGAN LIKKUVUUTEEN SOPIVIA LIIKKEITÄ



•Siirry konttausasennosta kuvan mukaiseen asentoon pyöristäen selkää koko matkalta. Toista liike 10 kertaa



•Selinmakuulta jalkojen vienti pään ohi alustalle. Säilytä asento kymmeneen laskien ja toista 8 kertaa

•Pitkässä askelkyykyssä nojautu käsivarteen ja kierrä etummaisena jalan puoleista kättä ylös ja seuraa katseella. Toista liike 8 kertaa kummallakin kädellä



•Vartalon sivutaivutus keppi suorien käsien varassa. Toista liike 8 kertaa molemmille sivulle

