



JUOKSUKOULU

- Juoksu on *monen lajin perusta*. Moniin hyppyihin (mm. telinevoimistelussa) tarvitaan alkuvauhdiksi juoksua. Lähes kaikki palloilulajit perustuvat juoksukykyyn.
- Juoksu sisältyy myös monen lajin *peruskuntokauden harjoitteluun*. Esimerkiksi tästä sopivat mm. talvilajeista maastohiihto ja jääkiekko. Juoksulajeissa juoksutaitoa hioetaan äärimmilleen.
- Juoksu voidaan pilkkoa eri vaiheisiin: (kanta)isku, keskitukivaihe, työntövaihe ja heilahdusvaihe. Näitä juoksun osia voidaan parantaa *koordinaatioharjoituksilla*.
- Juoksukoulun harjoitteissa on esimerkkejä siitä, miten valmentaja voi *havainnoida juoksun eri vaiheita, korjata mahdollisia virheitä* ja teettää erilaisia *osaharjoitteita* juoksun taloudellisuuden ja tehokkuuden lisäämiseksi.

Hölkä

Hölkävauhtinen juoksu on helppo tapa aloittaa lämmittely. Hitaassakin vauhdissa juoksutekniikkaan kannattaa kiinnittää huomiota. Hitaassa vauhdissa on myös helpompi korjata tekniikkavirheitä ja tehdä hienosäätöä kuin kovassa juoksuvauhdissa.

Hölkätessä jalka törmää alustaan yleensä kantapää edellä. Iskemän tulee sijoittua lantion alle. Silloin askeleen rullaavuus paranee verrattuna siihen, että jalka iskeytyy eteen ja tehdään vastaponnistus.

Hölkätessä vartalo pidetään hyvässä ryhdissä ja käsien liike rytmittää etenemistä.

Tavoite: Juoksun perusasioiden hallinta

Huomioi ohjauksessa:

- kantaisku lantion alle
- kantaisku edestä taakse
- vartalo pysyy ryhdikkäänä



Hölkä pikkuaidoilla

Pikkuaidoilla voidaan ohjata jalan alastuloa askeleen lentovaiheesta niin, ettei askeleeseen tule jarruttavaa harppausta eteen. Jalka voi törmätä alustaan joko päkiä tai kantapää edellä. Valmentaja voi valita harjoituksen lajitarpeen perusteella.

Pikkuaitojen kanssa hölkätessä on olennaista säilyttää hyvä juoksuasento. Pää pysyy pystyssä ja kädet rytmittävät juoksua.

Tavoite: Juoksun kontaktivaiheen oppiminen

Huomioi ohjauksessa:

- säädä aita väli sellaiseksi, että se ohjaa juoksijaa painamaan jalan vartalon alle
- polvennosto





Sivulaukka

Sivusuuntaiset liikkeet ovat monessa lajissa yleisiä. Niiden hyvä hallinta vaatii harjoitusta ja toistoja.

Sivulaukka on hyvä sivusuuntaisen liikkeen harjoite. Tässä liikkeessä myös vartalon tukilihakset saavat harjoitusta.

Valmentaja ohjaa urheilijaa kontrolloimaan ryhtiään ja linjauksia. Erityisesti polvien linjausta on tärkeä tarkkailla.

Tavoite: Sivusuuntaisen liikkeen hallinta ja tukilihasten lämmittäminen

Huomioi ohjauksessa:

- vartalo pysyy ryhdikkäänä
- polvien linjaus säilyy
- tasapainoinen ponnistus



Sivuristiaskel

Sivuristiaskel harjoittaa vartalon ja jalkojen yhteistyötä. Liikkeessä taaempi jalka tuodaan etukautta ristiin. Rintamasuunta pidetään eteenpäin, jolloin lantio ja keskivartalo tekevät myös töitä.

Harjoitteen voi toteuttaa eri asioita painottaen. Voi pyrkiä laajaan liikkeeseen tai tavoitella suppeaa, mutta nopeaa liikettä.

Tavoite: Kehon hallinta ja liikkuvuus

Huomioi ohjauksessa:

- vartalon kierto pystyakselin mukaan
- käsien käyttö liikkeen suunnassa tai tehostamassa vastakiertoja



Polvennostojuoksu

Polvennostojuoksu on paljon käytetty juoksun osaharjoite. Tehokas polven eteen tuonti auttaa juoksijaa etenemään ripeästi.

Polvea nostetaan vain niin paljon kuin tukijalka sallii. Tällöin maassa oleva jalka toimii liikkeen tukena. Jos näin ei tapahdu, menetetään liikkeen tehosta olennainen elementti.

Vartalo ja lantio säilyvät hyvässä juoksuasennossa koko polvennoston ajan.

Tavoite: Riittävä polvennosto

Huomioi ohjauksessa:

- tukijalan lonkka pysyy ojentuneena
- vartalo säilyy ryhdikkäänä
- korjaa kallistukset
- harjoita myös päkiällä pysytellen





Pakarajuoksu

Pakarajuoksu harjoittaa takareiden lihaksia.

Juoksun sujuvuus ja nopeus kasvaa, kun kantapäätä osataan vetää askeleen heilahdusvaiheessa pakaran alle. Näin eteen heilahtavan jalan saa tuotua nopeammin eteen.

Kantapään vetäminen juostessa pakaran taakse heikentää askeleen etuheilahdusta ja jalka kulkee pidemmän matkan kuin on tarve. Tämä puolestaan hidastaa etenemistä.

Tavoite: Polven nopea koukistaminen heilahdusvaiheessa

Huomioi ohjauksessa:

- vedä kantapäätä pakaran alle
- vartalo säilyy ryhdikkäänä
- harjoita myös päkiällä pysytellen



Tripling

Tripling on nilkkaohjoitus. Nilkan liike on tärkeä osa juoksua. Käytännössä kaikki voimat, joita juostessa tuotetaan, kulkevat jalkaterän ja nilkan kautta alustaan. Myös alustasta juoksijaan kohdistuvat voimat kulkevat samaa kautta.

Hyvin toimiessaan nilkka ja siihen vaikuttavat lihakset auttavat hyödyntämään muualla vartalossa tuotettuja voimia juoksun etenemisessä.

Nilkan heikko käyttö juoksussa näkyy mm. siinä, että jalkaterän ja säären välinen kulma ei juuri muutu askeleen eri vaiheesta toiseen. Silloin askel jää kimmoiseksi ja hitaaksi.

Tavoite: Nilkan aktiivinen käyttö juostessa

Huomioi ohjauksessa:

- nilkan mahdollisimman laaja liike
- työntö jatkuu varpaiden kärkeen asti
- vartalo säilyy ryhdikkäänä





Triplingistä juoksuun

Juoksun koordinaatioharjoitukset on hyvä yhdistää itse juoksuun.

Muutos triplingharjoituksesta juoksuun tehdään asteittain. Juoksuun siirryttäessä kiinnitetään huomiota siihen, että nilkan liike pysyy laajana.

Vastaavalla tavalla voidaan yhdistää periaatteessa mikä tahansa juoksun osaharjoite ja juoksu toisiinsa. Valmentajan tulee tarkkailla erityisesti koordinaatioliikkeen tavoitteen (esim. nilkan laaja liike, polvennosto) säilymistä liikkeen nopeuden kasvaessa juoksuksi.

Tavoite: Nilkan aktiivinen käyttö juoksuun siirryttäessä

Huomioi ohjauksessa:

- tarkoitus korostaa nilkan liikettä juostessa
- työntö jatkuu varpaiden kärkeen asti
- vartalo säilyy ryhdikkäänä
- asteittainen siirtyminen triplingistä juoksuun



Saksijuoksu

Saksijuoksu on ensisijaisesti juoksun työntövaiheen tehostamista harjoittava liike.

Liikkeessä on olennaista, että jalka irtoaa alustasta vasta, kun vartalo on ohittanut sen ("on menty tukipisteen ohi"). Käsien riittävän pitkä ja eteen suuntautuva liike auttaa ponnistamaan loppuun asti. Myös nilkan ojentaminen ponnistuksen loppuun asti tehostaa työntöä.

Yleisin puute saksijuoksussa on se, että urheilija painaa tehokkaasti jalkansa edestä alas, mutta työntö on hyvinkin puutteellinen.

Tavoite: Juoksun työntövaiheen tehostuminen

Huomioi ohjauksessa:

- vartalon asento säilyy ryhdikkäänä, korjaa kallistukset
- napakka ponnistus loppuun asti
- nilkka ojentuu ponnistuksen lopussa ja koukistuu eteen heilahduksessa





Reipas juoksu

Tekniikan merkitys korostuu juoksuvauhdin kasvaessa. Askel otetaan vastaan tilanteesta riippuen joko päkiällä tai kantapäällä. Molemmissa tapauksissa on tärkeää, että alustaan tuleva jalka on kontaktihetkellä liikkeessä edestä taakse. Muutoin kontakti jarruttaa etenemistä.

Tavoite: Juoksuasennon hallinta vauhdin kasvaessa

Huomioi ohjauksessa:

- vartalon asento säilyy ryhdikkäänä
- jalka ”pyyhkäistään” lantion alle edestä taaksepäin
- kädet rytmittävät juoksua: käsien asento 90 asteen kyynärkulma
- askelkontakti kantaiskun tai päkiän kautta



Juoksukiihdytys

Juoksuvauhtia kiihdytettäessä vartaloa kallistetaan eteen niin, että ryhti säilyy. Pää pysyy vartalon jatkona. Käsien terävän ja laajan liikkeen avulla juoksija saa vauhtinsa kasvamaan tehokkaasti.

Yleisimpiä virheitä kiihdyttäessä on nostaa pää liian nopeasti pystyyn. Tämä johtaa helposti koko vartalon nousemiseen pystyyn, jolloin kiihdyttäminen hidastuu huomattavasti.

Toinen tyypillinen virhe on tehdä käsillä juoksuuntaan nähden poikittaista liikettä. Tämä lyhentää askeleen työntövaihetta ja heikentää kiihdytystä.

Tavoite: Juoksuvauhdin kiihtyminen

Huomioi ohjauksessa:

- koko vartalo kallistuneena eteenpäin
- lantio pysyy ojentuneena
- katse eteen alaviistoon
- napakat, työntävät juoksuaskeleet
- voimakkaat käsien liikkeet eteen-taakse -suunnassa

