



AITAKÄVELYKOULU

- Aitakävely on levinnyt yleisurheilusta monen muun urheilulajin käyttöön, kun on huomattu harjoitteiden mahdollisuudet erityisesti lantion seudun liikkuvuuden, yleisen tasapainon ja ketteryyden kehittäjänä. Aidat toimivat oivallisesti liikkeiden ohjaajina ja rajoittajina. Ne luovat ympäristön, joka ”pakottaa” sopivassa määriin urheilijan lisäämään lantion liikkuvuutta ja parantamaan tasapainoa. Erityisesti nopean kasvun vaiheissa olevilla nuorilla on puutteita näissä ominaisuuksissa.
- Aitakävelykoulun videoissa käydään seikkaperäisesti läpi erilaisia perusharjoituksia ja niistä tehtyjä kehitelmiä, joilla saadaan lisää haastetta harjoitteluun. Valmentaja voi poimia valikoimasta omalle ryhmälleen tai valmennettavalleen sopivantasoisia harjoituksia.
- Virheelliset suoritustavat tunnistava ja huomioiva valmentaja pystyy kohentamaan valmennettaviensa harjoitusten laatua ja tehoa. Liikkeiden kriittisten tekijöiden havainnointia on helpotettu videoilla hidastuksin ja pysäytyskuvin.

Aitakävely koko jalkapohjalla askeltaen

Aitakävelyn perusliike

Harjoitteen tavoitteena on hallita vartalon asento samalla kun toimitaan tukijalan varassa ja liikutetaan toista jalkaa. Tukijalan tulee pysyä paikallaan alustassa. Liike lähtee lonkasta.

Aidan korkeus valitaan niin, että urheilija suoriutuu liikkeestä vielä puhtaasti.

Tavoite: Kehon hallinta ja lonkan liikkuvuus, tukipintana koko jalkapohja

Huomioi ohjauksessa:

- hyvä ryhti, korjaa kallistukset
- eteen tuotavan jalan polvi kiertyy kainalon kautta ja kantapää pakaran kautta
- alas laskettaessa lonkka-polvi-varvas -linja osoittaa suoraan eteenpäin
- tukijalka ja lantio pysyvät ojentuneena ja suoraan eteenpäin
- säädä aitakorkeus urheilijan pituuden ja liikkuvuuden mukaan





Aitakävely päkiällä

Aitakävely päkiällä on perusliikettä hieman vaikeampi versio. Liike soveltuu hyvin juoksijoiden harjoitukseksi.

Urheilija pysyy koko liikkeen ajan kantapäät irti maasta. Aidan ylityksen aikana tukijalka pyritään pitämään paikallaan. Sen ei juuri tarvitse kiertyä mukana vaan liike keskittyy tukijalan lonkkaan. Ryhti tulee säilyä hyvänä.

Tavoite: Kehon hallinta ja lonkan liikkuvuus, tukipinta- na vain päkiä

Huomioi ohjauksessa:

- aitakävelyn perusliikkeen ohjeet
- kantapää pysyy koko ajan irti alustalta
- nilkan ja säären linjaus säilyy



Aitakävely takaperin

Aitakävely takaperin vaatii hyvää lantion ja keskivartalon hallintaa. Harjoitus kehittää lonkan liikkuvuutta ja tehostaa lonkan tukilihasten toimintaa. Liike kehittää myös tasapainoa.

Harjoitus kannattaa tehdä aluksi hitaasti. Liike tulee saada sujuvaksi ja jatkuvaksi. Vasta sen jälkeen voidaan hieman nopeuttaa rytmiä.

Tavoite: Kehon hallinta ja lonkan liikkuvuus

Huomioi ohjauksessa:

- aitakävelyn perusliikkeen ohjeet
- liikesuunta muuttuu
- jalan työntö mahdollisimman pitkälle taakse
- koko vartalo kallistuu eteenpäin, lantio pysyy ojentuneena



Aitakävely edestakaisin

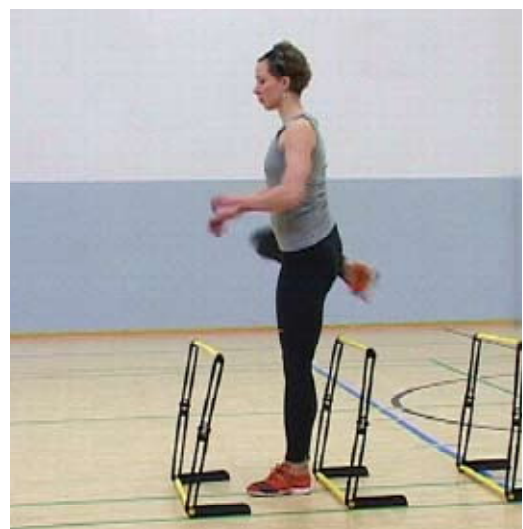
Liike on aitakävelyn perusversion ja takaperin tehdyn harjoituksen yhdistelmä. Tavoitteena on tasainen ja hallittu suoritus.

Suunnan muutokset kehittävät tasapainoa. Harjoitus parantaa myös liikkuvuutta.

Tavoite: Kehon hallinta ja lonkan liikkuvuus suunnan muutoksessa

Huomioi ohjauksessa:

- kaksi aitaa eteenpäin, yksi taaksepäin
- hyvä ryhti, korjaa kallistukset
- nilkan ja säären linjaus säilyy





Aitakävely kädet ylhäällä

Aitakävely kädet ylhäällä tekee tasapainon ylläpitämisen sivusuunnassa hieman haastavammaksi. Vartalon ryhdin säilyttäminen liikkeen aikana on tässäkin liikkeen versiossa keskeistä.

Käsissä voi pitää esimerkiksi keppiä tai palloa.

Tavoite: Kehon hallinta, kädet ohjaavat ryhdin ylläpitoa

Huomioi ohjauksessa:

- aitakävelyn perusliikkeen ohjeet
- vartalo säilyttää ryhtinsä
- kädet pysyvät ylhäällä vartalon jatkeena
- korjaa käsien huojunnat
- liikkeen voi tehdä myös välineen esim. kepin kanssa



Aitakävely kuntopallon kanssa

Tässä harjoituksessa aitakävelyä vaikeutetaan pitämällä kuntopalloa suorilla käsillä vartalon edessä, hartioiden korkeudella. Palloa kuljetetaan mahdollisimman suoravii-
vaisesti eteenpäin samalla kun kahlataan aitoja.

Liike vaatii perusversioon verrattuna hieman enemmän tasapainoa ja vartalon lihasten voimaa. Kuntopallon paino valitaan urheilijan suorituskyvyn mukaan. Yleensä 2–5 kg:n painoinen pallo riittää.

Tavoite: Kehon ja lisäkuorman hallinta

Huomioi ohjauksessa:

- aitakävelyn perusliikkeen ohjeet
- korjaa taakse kallistus
- vartalo säilyttää ryhtinsä
- kuntopallo pysyy tiukasti urheilijan edessä



Aitakävely kuntopallon kanssa vastaliikkeellä

Kuntopallon kanssa tehtävässä harjoituksessa yhdistyy lantion ja alaselän tukilihasten sekä rintakehän kiertoosallistuvien lihasten harjoitus.

Tässä aitakävelyn versiossa kuntopalloa viedään hartioiden tasossa puolelta toiselle. Liike rytmitetään niin, että pallo kiertyy aina aitaan ylittävän jalan puoleen. Kierto tapahtuu rintakehän alueelta. Lantio ja alaselkä pysyvät eteenpäin koko suorituksen ajan.

Tavoite: Kehon ja lisäkuorman hallinta

Huomioi ohjauksessa:

- pallon kierto aitaan ylittävän jalan puolelle
- vartalo säilyttää ryhtinsä





Aitakävely kepin kanssa vastaliikkeellä

Tässä aitakävelyharjoituksessa korostuu ylävartalon, lantion ja jalkojen yhteistyö. Liike rytmittyy niin, että vartalon kierto (kepin liike) aloittaa liikkeen silmänräpäystä aikaisemmin kuin muut kehon osat.

Liike vaatii koko vartalon yhteistyötä. Tukijalan lonkka toimii liikkeen keskuksena.

Tämän harjoituksen opettelu kannattaa aloittaa hitaasta vauhdista. Tavoitteena on hallittu ja sujuva aitakävely. Vauhtia kannattaa kasvattaa vasta kun hidaskävely on hallittua.

Tavoite: Kehon hallinta, keppi rytmittää liikettä

Huomioi ohjauksessa:

- kepin kierto aita ylittävän jalan puolelle
- keppi pysyy suorilla käsillä pään yläpuolella
- vartalo säilyttää ryhtinsä
- ylävartalon vastaliike rytmittää jalkojen liikettä



Aitakävely can-can

Aitakävelyn can-can -versiossa harjoitellaan tukijalan lonkan hallintaa.

Tukijalan lonkka pysyy ylhäällä ja saman jalan polvi säilyttää asentonsa, kun vapaa jalka heilautetaan aidan yli.

Aitakorkeus tulee sovittaa niin, että liikepuhtaus säilyy. Osaamisen parantuessa aitojen korkeutta nostetaan asteittain.

Tässä harjoituksessa lantion alueen lihaskireydet näkyvät ennen kaikkea tukijalan lonkan ja polven ”pettämisinä”. Valmentajan kannattaa tarkkailla liikettä erityisesti sivusta.

Tavoite: Kehon hallinta

Huomioi ohjauksessa:

- vartalo säilyttää ryhtinsä
- tukijalan lonkka pysyy ojennettuna, korjaa ”istuva” asento
- säädä aidan korkeus sopivaksi, jotta asento säilyy





Aitakävely can-can välihyppyllä

Liikettä rytmittävä välihyppy tuo can-can -harjoitukseen lisää haastetta. Tavoitteena on edelleen pitää lantio ylhäällä ja tukijalka suorana. Tukijalan polvi ei kuitenkaan saa olla yliojennettuna. Aidan yli heilautavaa polvea voi nostaa niin ylös kuin liikkuvuus antaa lantion alueelta myöten.

Tavoite: Kehon hallinta ja liikkeen rytmitys

Huomioi ohjauksessa:

- vartalo säilyttää ryhtinsä
- tukijalan lonkka pysyy ojennettuna
- liike etenee rytmikkäästi
- korjaa, jos lantio putoaa alas tai tukijalka koukistuu



Aitakävely heilurilla

Aitakävelyn heiluriversiossa tavoitellaan erityisesti tukijalan hallittua liikettä. Harjoitus kehittää erityisesti tukijalan lonkan sivuttaista liikkuvuutta ja lonkan pitävyyttä.

Aidan yli menevä jalka heilahtaa polvi ojentuneena ensin sivulle ristiin ja sieltä alas eteen.

Mitä paremmin urheilija pystyy pitämään tukijalan paikallaan alustassa, sitä enemmän lonkka joutuu liikumaan.

Tavoite: Kehon hallinta ja lonkan liikkuvuus sivusuunnassa

Huomioi ohjauksessa:

- aidan yli menevän jalan heilahdus polvi ojentuneena eteen ristiin aidan yli sivulle ja alas eteen
- tarkista lonkka-polvi-nilkka -linjaus- heilahdus tapahtuu hallitusti





Aitakävely pyörähtäen

Pyörähtäen tehty aitakävely on yhdistetty tasapaino- ja liikkuvuusharjoitus. Vartalo säilyy ryhdissä pyörähdysten aikana.

Liike alkaa kylki edellä. Nosta menosuunnan puoleinen jalka etukautta aidan yli, pyörähdä puoli kierrosta, kierrä toinen jalka aidan yli kuten aitakävelyssä, pyörähdä puoli kierrosta ja jatka takaperin seuraavan aidan yli jne.

Tavoitteena on liikkeen sujuvuus ja jatkuvuus. Sovita vauhti ja aitakorkeus aluksi tarpeeksi matalalle, jotta liike pysyy koko suorituksen ajan hallittuna.

Tavoite: Kehon hallinta eri liikesuunnassa

Huomioi ohjauksessa:

- alkuasento kylki edellä
- vartalo säilyttää ryhtinsä; korjaa kallistukset

