TYHY-PAKETIT KAMELEONTENISSA

Tarjoamme kolme erilaista liikunnallista kokonaisuutta, yleisurheilu, palloilu ja testaus. Paketit ovat sellaisia, että ne huomioivat eri tasoiset liikkujat ja antavat ahaa-elämyksiä lajien tekniikoista. Seuraavan kerran TV:stä lajia katsoessaan jokainen voi kiinnittää huomiota ihan uusiin asioihin. Jokainen voi suorittaa harjoitteita oman tasonsa mukaisesti. Testauksessa osallistuja saa kattavan kuvan mitattavista ominaisuuksista ja pohjan itsensä kehittämiselle.

Kaikkia kokonaisuuksia voidaan muokata asiakkaan toivomusten mukaisesti. Esimerkkipaketit on suunniteltu yleisimmän 20-30 henkilön ryhmän mukaan, mutta ne ovat skaalattavissa myös suuremmille ryhmille. Vähimmäisosallistujamäärä on 15 henkilöä.

Liikuntaosion kesto on lämmittelyineen ja siirtymineen noin kaksi tuntia. Liikunnan jälkeen on mahdollisuus suihkuun.

Ennen liikuntaa on mahdollisuus myös lounaaseen.

Esimerkkiaikataulutus:

12.00	Infotilaisuus (optio)
12:30-13:00	Lounas (optio)
13:00-15:00	Liikunta
15:00-15:30	Suihkut
15:45	Kuljetus

Henkilöille, jotka eivät halua osallistua alla oleviin liikuntaosioihin, on hyviä vaihtoehtoja. (Ei tässä hinnoiteltu):

A. Uimahallin palvelut. Myös yksityissauna
B. Kävely/hiihto/pyöräily/jne Leppävaaran urheilupuiston alueella
C. Seikkailupuisto Huippu
D. Kokouspalvelut
E. Texas hold’em pokeriturnaus (Max 100 osallistujaa).

1. YLEISURHEILU (juoksu, hyppy ja heitto)

Tervetuloasanat. Yhteinen alkulämmittely. Kolme lajipistettä.

Lentävä 20m

- Juoksutekniikka
    - Miksi harjoitellaan polvennostojuoksua, pakarajuoksua tai kuopaisua. Ne ovat osia juoksutekniikan kokonaisliikkeestä.
- Harjoitellaan juoksun osatekijöitä mm. pikkuaitoja ja tolppia hyväksi käyttäen
    - Harjoitellaan kokonaissuoritusta, halukkaat haastaen itseään kelloa vastaan

Kolmiloikka / pituushyppy

- Hyppytekniikka
    - Mitä ponnistus on?
- Harjoittelu parin askelen vauhdilla (esim. hyppymatolla)
- Harjoitteet, kolmiloikka hularenkaita avuksi käyttäen, pituushyppy eri korkuisin aidoin ponnistusalueen jälkeen. Ei ponnistuksia lankulta vaan hyppyalueelta.

Kuulantyöntö

- Työntötekniikka
    - Aloitusasento, kuula leuan alle. Kyynärpään asento. Liikerata, työnnön ja heiton erot
    - Heittovoima vartalon kierrosta, ei käden voimasta
- Harjoittelu vartalonkierrosta aluksi kuntopallolla seinään
- Kuulaharjoittelu aluksi yhden askelen vauhdilla

Yleisurheilun tarpeet:
Ohjaajat: Jos osallistujia 30 henkilöä niin 3 kpl
Välineet: Pikkuaidat, tolpat, kuulat

Hinta: 65 € / hlö (min 15 hlö), lounas 14,90 €

2. PALLOILU (koripallo, salibandy, futsal)

Tervetulosanat. Yhteinen alkulämmittely. Osallistujamäärä huomioiden suorituspisteet joko samalla tai eri kentillä.

Koripallo

- Lyhyt lajiesittely
    - Lajin synty, tulo Suomeen, Susijengi
- Perusteita säännöistä
    - Kuljetus, riisto, heitot
- Harjoittelu
    - Kuljetus, syöttö, heitto
- Kisailu ja peli

Salibandy

- Lyhyt lajiesittely
    - Lajin synty, tulo Suomeen ja Suomen menestys ja lajin merkitys maailmalla
- Perusteita säännöistä
    - Mailarikkeet, fyysiset rikkeet, tekniset rikkeet
- Harjoittelu
    - Syöttely, laukominen ja syötöstä laukominen
- Laukaisututka, peli

Futsal

- Lyhyt lajiesittely
    - Lajin synty, tulo Suomeen ja Suomen menestys
- Perusteita säännöistä
    - Miten eroaa jalkapallosta. Kumuloituvat virheet
- Harjoittelu
    - Syöttely, pujottelu, laukominen
- Rankkarit, peli

Palloilun tarpeet:
Ohjaajat: Yksi vetäjä/tuomari per kenttä. (Riippuu käytettävien kenttien määrästä)
Välineet: Koripallot, salibandymailat, -pallot, laukaisututka, futsal-pallot, tolpat

Hinta: 50 € / hlö (min 15 hlö), lounas 14,90 €

3. TESTAUS

Tervetuloasanat. Yhteinen alkulämmittely. Tulospalvelu.
Testit muokataan asiakkaan toivomuksien mukaisesti. Alla esimerkkejä:

Nopeustesti Vakio

Nopeustesti toteutuu kahdella valokennoportilla, missä kennot ovat 20 m etäisyydellä toisistaan. Voidaan toteuttaa joko maksiminopeustestinä tai kiihdytystestinä. Tulokset näkyvät seinän näyttötauluista, ja yksittäinen mittaus nollautuu automaattisesti 16 sekunnin kohdalla.

Nopeustesti Plus

Nopeustesti toteutuu kahdella kiinteällä valokennoportilla, missä kennot ovat 20 m etäisyydellä toisistaan, ja kahdella siirrettävällä valoportilla. Voidaan toteuttaa joko maksiminopeustestinä tai kiihdytystestinä.
Kiinteät kennot mittaavat 20 m matkaa, täydentävät siirrettävät kennot (esim. kohdalla 0 m ja 5 m, niin että kiinteät mittaavat 10 m ja 30 m).

Ponnistustesti

Ponnistustesti toteutuu yhdellä kiinteällä valomatolla. Tulokset näkyvät seinän hallintapaneelista, ja yksittäinen mittaus nollautuu napin painalluksesta.
Nopeustestiä varten varataan ponnistustestin kiinteä valomatto ja sitä ympäröivä alue

Voimatesti

Voimatestit toteutetaan YU-salin voimailunurkassa. Voimatestissä voidaan tehdä esimerkiksi eri tyyppisiä leuanvetoja ja jalkojen nostoja. Voimatestin käytössä ovat rekki, puolapuut, kyykkypaikat ja niitä ympäröivä alue.

Loikkatesti

Loikkatesti toteutetaan YU-salin pituushyppypaikalla. Loikkatestissä voidaan tehdä esimerkiksi tasajalka paikaltaan, tasajalka-sarja, moniloikkatestiä.
Loikkatestiä varten varataan eteläinen pituushyppypaikka (juoksusuoran vieressä). (Mittanauha ja paikaltaanponnistuskoroke.)

Coopertesti

Coopertesti toteutetaan YU-salin kiertävillä radoilla 1 ja 2. Testin tueksi voi käyttää valojänistä (jonka vauhdin voi säätää haluamalleen tasolle).

Ketteryystesti

Ketteryystesti toteutuu yhdellä valokennoportilla ja radanmerkkausvälineillä
Testiä varten varataan sisäkentän kaakkoisnurkasta alue, joka on 7 x 20 m.
Hallin henkilökunnalta mittauskenno, mittanauha, pujottelukepit (x kpl), tötsät.

Kuntopallo-heittotesti

Kuntopallojen heittotesti toteutetaan YU-salin keihäänheittopaikalla. Testi voidaan toteuttaa 2, 3 tai 4 kg kuntopalloilla. Heiton maksimipituus 18 m. Kuntopalloheittotestiä varten varataan keihäänheittopaikka (heittohuoneen vieressä). Mittanauha ja mittauskuntopallo tarvitaan.

Hinta: Neuvotellaan tapauskohtaisesti, alkaen 90 € / hlö (min 15 hlö), lounas 14,90 €