

# ESTEJUOKSUKurssi

Kevät 2014

# Kurssin tavoitteita

- Tutustuminen lajiin ja innostuminen estejuoksusta
- Tekniikan parantaminen
  - Kuivaeste
  - Vesihauta
- Ryhmässä juoksemisen oppiminen



# Matkalla hyväksi estejuoksijaksi?

- Korkea liikunnan kokonaismäärä
  - Happi kulkee
- Esteet tuntuvat mukavalta haasteelta
  - Erilainen juoksumatka
- Halu parantaa esteenylitystekniikkaa
  - Taloudellisuuden paraneminen
  - Minun matkani

# Estetekniikka / kuivaeste

- Lähestytään estettä normaalilla juoksuvauhdilla. Jos askel ei sovi, mieluummin kiihdytys, kuin sipsuttaminen
- ponnistus riittävän kaukaa polvi edellä
- vastakkainen käsi tasapainottaa
- Ponnistavan jalan tuonti sivulta
- Etummainen jalka alas painopisteen alle
- juoksu jatkuu

# Estetekniikka / vesieste

- alku samoin kuin kuivaesteelle
- etujalka koukussa esteelle
- Ponnistava jalka rinnalle
- Painopiste puomin yli matalassa asennossa
- ponnistus eteenpäin
- alastulo yhdellä jalalla veteen
- seuraava askel kuivalle, vain toinen piikkari kastuu
- vesiesteen voi ylittää myös aitomalla

# Huomioitavaa

- ”Estesilmän” harjoittaminen
  - Oppia arvioimaan aikaisessa vaiheessa estettä lähestyessä, miten askel tulee sopimaan
- Ryhmässä juokseminen
- Ylitystekniikan opettelu molemmilta puolin
- Estejuoksussa tarvittavien lihasten, jänteiden vahvistaminen
  - Verenkierto lihaksissa
  - Iskutukseen tottuminen
- Viimeisen vesihaudan ja kuivaesteen otto kirivaihteella

# Estejuoksun harjoittelu

- Talvikaudella aitojen kanssa tekniikkaa, liikkuvuutta. Lopuksi esim. 8 x 80 m kolmella aidalla estejuoksurytmillä
- KVK-kaudella:
  - rytmivetoja esim. 6 -10 x 200-300m
  - Pääharjoituksena 3-4 x 600 – 1000 m esteet
- Vähintään 3 – 4 estekilpailua ennen pääkilpailua.
- Vesihauta - harjoittelua erikseen

# Kurssin sisältö

- **Ensimmäinen tapaaminen**
  - Estejuoksuluento
    - Taustaa suom. estejuoksusta
    - Diojen läpikäynti
    - Tekniikkaesimerkit (videot)
  - Verryttely, venyttelyt
  - Aitajuoksudrillit
  - Kuivaesteen ylitys aidoilla yksin / ryhmässä
  - Kuivaesteen ylitys yksin (videoidaan) / ryhmässä
  - Loppuverryttely
  - Palaute esteen ylityksestä videoiden avulla



# Kurssin sisältö

- **Toinen tapaaminen**

- Luento Demourheilijan harjoittelu
- Tekniikkaesimerkki vesihaudan otosta (Video)
- Verryttely, venyttelyt, herättelyt
- Kertaus kuivaesteen ylityksestä
  - Ensin aidalla, sitten esteellä
- Vesiesteen ylityksen harjoittelu
  - Ensin pituushypyn alastulopaikalle
    - Kun se sujuu, siirrytään varsinaiseen vesiesteen ylitykseen (Videoidaan)
  - Vesiesteen ylitys ryhmässä
- Loppuverryttely
- Palaute vesiesteen ylityksestä videoiden avulla

# Kurssin sisältö

- **Kolmas tapaaminen**

- Verryttely, venyttelyt, herättelyt
- Aitadrillit
- Kuivaesteen ylityksen kertaus
- Vesihaudan ylityksen kertaus
- Päivän pääharjoitus
  - 3 x 600 m esteet / 4 – 6 min
    - Huomioi tasoryhmät
    - 17- ja 19 v. miesten estekorkeus
- Loppuverryttely
- Loppupuheenvuoro
  - Innostaminen hyödyntämään opittua = kilpailukokeilu