

Ikäihmisille

Tasapaino-voimajumppa

Jumpan tavoitteena on ylläpitää ja parantaa yksilön olemassa olevaa toimintakykyä. Harjoittelu tapahtuu niin istuen että seisten, ilman välineitä sekä niitä hyödyntäen, musiikin kanssa ja ilman. Tuntien teemat vaihtelevat siten, että jollakin kerralla keskitytään erityisesti tasapainoon ja koordinaatioon, kun taas toisella kertaa tehdään enemmän voimaharjoittelua.

Harjoittelua voi tehdä niin omaan tahtiin että musiikin rytmissä, ohjaajalta voi myös aina pyytää soveltavan tai korvaavan harjoitteen, jos ensin esitetty osoittautuu liian haastavaksi. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet ja halutessasi sisäjalkineet.

Senioreiden kiertoharjoittelu

Treeni aloitetaan kunnollisella alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään suorittamaan lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita merkityille treenipaikoille. Harjoittelu tapahtuu aikaa vastaan, joten jokainen voi säätää tekemisen intensiteettiä itselleen sopivaksi. Jokaiselle harjoitteelle löytyy myös sovellettu tai korvaava versio, jos syystä tai toisesta ei pysty aikaisemmin esitettyä harjoitetta tekemään. Treenin päätteeksi tehdään myös loppuvenyttelyt. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet ja sisäjalkineet.

Aikuisille

**Tunneille ovat
tervetulleita kaikki
vähintään 13 vuotta
täyttäneet**

Kiertoharjoittelu

Treeni aloitetaan kunnollisella
alkulämmittelyllä, jonka jälkeen
siirrytään merkityille treenipaikoille.
Harjoittelu tapahtuu aikaa vastaan,
joten jokainen voi säätää tekemisen
intensiteettiä itselleen sopivaksi, mutta
suotavaa on, että itseään ei päästä liian
helpolla! Jokaiselle harjoitteelle löytyy
myös sovellettu tai korvaava versio, jos
syystä tai toisesta ei pysty esitettyä
harjoitetta tekemään. Treenin
päätteeksi tehdään myös
loppuvenyttelyt. Mukaan tarvitset
liikuntavaatteet ja sisäjalkineet.
*Kiertoharjoittelu sopii kaiken tasoisille
liikkujille.*

Kuntopotkunyrkkeily

Treeni aloitetaan alkulämmittelystä,
jonka jälkeen siirrytään harjoittelemaan
erilaisia lyönti- ja potkutekniikoita sekä
muita lajiin liittyviä harjoituksia päivän
teeman mukaisesti. Harjoitteluun kuuluu
olennaisena osana liikkuvuus- ja
tasapainoharjoittelu sekä erilaiset
temmon vaihtelut ja kehonhallinnan
parantaminen. Treeniä tehdään paljon
pareittain, mutta tunnille voi tulla myös
yksin. Harjoittelu tapahtuu turvallisuus
edellä eikä kontaktin intensiteettiä
tarvitse viedä yhtään sen pidemmälle,
mitä itsestä luontevalta tuntuu. Tunnille
tarvitset mukaan liikuntavaatteet,
harjoittelu tapahtuu avojaloin.
*Kuntopotkunyrkkeily sopii useimmille
liikkujille.*

Aikuisille

Toiminnallinen treeni

Tunneille ovat
tervetulleita kaikki
vähintään 13 vuotta
täyttäneet

Treenin tavoitteena on harjoittaa kehoa kokonaisvaltaisesti varioivilla tyyleillä. Välineenä voidaan käyttää esimerkiksi kahvakuulaa, kunto- ja jumppapalloja, tasapainolautoja ja paljon muuta. Teemoja vaihdellaan jaksoittain. Joka tapauksessa aloitetaan aina hyvästä alkulämmittelystä ja lopetetaan kehon liikkuvuusharjoitteisiin, joiden välissä on toivottavasti saatu lihaksiin tuntumaa ja hapenottokyvylle kuormitusta. Treeniä voi muokata omalle tasolleen sopivaksi ja ohjaajalta pyytää soveltavia harjoitteita niiden tilalle, joita ei pysty tekemään. Lähtötasona olisi kuitenkin hyvä päästä itsenäisesti lattialle ja sieltä ylös, sillä monia harjoitteita tehdään lattiatasossa jumppamatolla. Mukaan tarvitset liikuntavaatteet ja sisäjalkineet. *Toiminnallinen treeni sopii useimmille liikkujille.*

Lapsiperheille Perhesirkus

Tällä tunnilla aikuinen ja lapset pääsevät yhdessä leikin varjolla ja musiikin säestyksellä kokeilemaan temppuilua sekä tutustumaan sirkusmaailman alkeisiin. Sirkusharjoittelu on erityisen hyvä motoristen taitojen kehittäjä sekä antaa aivan uudenlaisen kanavan vanhemman ja lapsen vuorovaikutukselle. Harjoitukset tehdään lasten ehdoilla ja liikkeet ovat sovellettavissa monelle tasolle. Harjoittelussa hyödynnetään erilaista välineistöä, kuten ponnistuslautaa, vanteita ja hernepusseja, mutta toimitaan myös välistä täysin oman kehon varassa. Mielekkään tekemisen mahdollistamiseksi osallistuvan lapsen olisi hyvä olla täyttänyt ainakin 2 vuotta tai omata sitä vastaavat motoriset taidot, myös tätä nuoremmat ovat tervetulleita seuraamaan.

Lapsille ja nuorille

Katso Potkua koulupäivään!-
kerhojen kuvaukset
kerhotoiminnan omalta sivulta.