Ohjeet tehtävien tekoon ja tulosten kirjaamiseen

Tee viisi Fitness Decathlon -liikuntatehtävää valmennusryhmäsi kanssa ja syötä kunkin urheilijan tulokset alla näkyvässä osoitteessa tai lue viereinen QR-koodi.
https://www.fitnessdecathlon.fi/harjoitukset/monipuolisuusanalyysi-5lajia

Lisää yhteystietoihin valmentajan sähköpostiosoite niin tiedämme, mihin osoitteeseen lähetämme raportit.

LIIKKUMISTAIDOT -kinkka
https://www.youtube.com/watch?v=fmxAlJQ5inc&t=1s
Huomioi paras vasemman ja oikean jalan tulos ja kirjaa ne tulostaulukkoon.

KÄSITTELYTAIDOT -pallon heitto
https://www.youtube.com/watch?v=NamUxerADUs
Käytä suorituksessa tarvittaessa tennispalloa suurempaa palloa kiinnioton helpottamiseksi. Tulos määräytyy sen mukaan, millä etäisyydellä seinästä heittäjä on pallon kiinnisaantihetkellä.

KEHONHALLINTA -eteentaivutus haaraistunnassa
https://www.youtube.com/watch?v=eYxdUru-cO8
Kiinnitä huomiota siihen, että polvet ovat suorana taivutuksen aikana. Oikean tuloksen saamista helpottaa, jos oppilas työntää jotakin esinettä esim. kynää molempien käsien sormilla eteenpäin.

VOIMA -riipunta-leuanveto
https://www.youtube.com/watch?v=d9dx3cYx8x8
Valitse yksi tehtävä (riipunta suorinkäsin=sk, riipunta koukkukäsin=kk tai leuanveto vastaotteella=lv) urheilijan suorituskyvyn mukaan. Urheilija tekee maksimisuorituksen itselle sopivalla tasolla. Ajan säästämiseksi useampi urheilija voi tehdä samaa tehtävää yhtä aikaa.

KESTÄVYYS -15 minuutin reippailu
https://www.youtube.com/watch?v=asKd8WJAph0
Kannusta suorittajia etenemään koko annettu aika (15min) itselle sopivalla tasaisella vauhdilla. Tulosten laskemista ja kirjaamista helpottaa, jos reippailu suoritetaan kahdessa osassa, jolloin testattavat toimivat pareittain ja merkitsevät edetyn matkan (kierrokset) toisilleen

www.fitnessdecathlon.fi

SUORITUSKORTTI

NIMI: _____ SEURA: _____ IKÄ: _____

TULOKSET

	oikea jalka	vasen jalka	viimeinen yhden kosketuksen väli vasen/oikea jalka
KINKKA	_____ cm	_____ cm	

PALLON HEITTO	_____ m	_____ cm	/	_____ m	_____ cm	/	_____ m	_____ cm	tennispallo tai kuntopallo 1kg/2kg pään yli eteen = pye. Tulos: m/cm 10cm:n tarkkuudella.
	tennis-pallo		/	**pye 1kg**		/	**pye 2kg**		

ETEENTAIVUTUS HAARAISTUNNASSA	_____ cm	Tulos: cm paras tulos

RIIPUNTA/ LEUANVETO	_____ sk (s)	_____ kk (s)	/	_____ lv	Tulos: aika tai toistot suorin käsin = sk koukkukäsin = kk leuanveto = lv

15 MINUUTIN REIPPAILU	_____	Tulos: matka (m) esim. 1576m