Manne Isorannan judokan oheisharjoitteludemo 14.5.14 Santahaminassa ulkokentällä

1. Gippon Slackline (tasapaino,erottelukyky, syvät gorelihakset)
   1. köyden päällä kävely, eteen-taakse
   2. köydelle hyppääminen tasajaloin/yhdellä jalalla
   3. tasapainottelua sivuttain yksi käsi ja jalka köydellä
2. Huoltavat aidat (keskivartalon lihakset)

Aitojen yli astuminen: käden ylhäällä (painopiste korkeammalla)

1. astutaan varpaat suoraan eteenpäin
2. astutaan kahden aidan yli eteenpäin ja yhden taakse, mahdollisimman nopeasti niin että koko jalkapohja koskettaa maata
3. astutaan aitojen yli vuorokyljin, niin että jalkaterät tulevat sisäänpäin/ulospäin

Juoksu aitojen sivuilla nostellen jalkoja aitojen yli. Kädet liikkuvat vartalon vierellä kuten juostessa tehostaen liikettä.

1. kahvakuulaharjoitteet yhdellä tai kahdella kädellä (otevoima, räjähtävä voima, kestovoima)
   1. kahvakuulan nostamista räjähtäen jalkojen välistä rinnalle ja pään päälle
   2. kahvakuulan nostamista räjähtäen jalkojen välistä pään päälle suorin käsin
   3. kuulan heittäminen jalkojen välistä rinnalle niin kuula otetaan rinnalle kämmentä vasten
   4. kuulan heittäminen ilmaan ja ottaminen kiinni niin että kuula pyörähtää ilmassa 360 astetta
   5. kuulan heittäminen jalkojen välistä rinnalle kämmentä vasten ja kuulan heittäminen eteenpäin mahdollisimman pitkälle
   6. kuulan heittäminen jalkojen välistä eteenpäin mahdollisimman pitkälle
   7. kuulan heittäminen selän taakse mahdollisimman pitkälle (iso kaari/pieni kaari). voidaan tehdä myös nopeasti sarjoina niin että juostaan kuulan luo ja heitetään nopeasti (kuularalli)
   8. kuulan heittäminen kiertäen selän taakse kolmion keskelle (kuzushi) huom! jalat hartioiden leveydellä
2. leka ja rengas (Asento: lyönti lähtee polvet koukussa ja päättyy jalat suorana etukenossa) Voimakestävyys, teho ja rytmi
   1. lyödään lekalla renkaaseen judomaisesti (puoli vaihtuu joka lyönnin välissä)
   2. lyödään lekalla rengasta seisten renkaan päällä
   3. lyödään lekalla rengasta kylki renkaaseen päin (jalkaterät kääntyvät liikkeen mukana)
   4. nopeasti: lyödään lekalla rengasta ja siirrytään renkaan toiselle puolelle hypäten renkaan läpi
   5. nostetaan rengasta heittäen se takaisin maahan (voidaan tehdä vuorotellen kaverin kanssa)
   6. lyödään yhdellä kädellä lekalla rengasta (käsi vaihtuu välissä)
   7. renkaan päällä hyppelyt, välillä pudottautuminen renkaan sisälle ja hyppy takaisin renkaan päälle
3. köydet (köysi laitettu puun ympärille, ote köyden päistä, iso aaltoliike)
   1. nostellaan köysiä yhtä aikaa/eri aikaan/ristiin. Jalat mukana liikkeessä kuten judossa.
   2. Köyden veto vuorokäsin