

Valmentajan check list ✓

Alkulämmittely:

Syke nousee	
Kevyet verryttely liikkeet	
Dynaaminen venyttely	
Lajinomaiset liikkeet	

Loppuverryttely:

Kevyt aerobinen liikkuminen	
Kevyet lihaskunto- /liikkuvuusliikkeet	

Harjoitus:

Keskittymistä vaativat harjoitteet lämmittelyn jälkeen	
Monipuolisesti eri harjoitteita	
Liikkeiden molemminpuolinen harjoittaminen	
Yksilöpalaute lajitekniikan puhtauteen	
Vuorovaikutus voimistelijoiden kanssa	



Lähteet:



Kindersley, D. 2011. Urheiluvammat - ehkäise, tunnista ja hoida. Docendo Oy.

Kirjavainen, A. Loukkaantumisten ennaltaehkäisy. Voimisteluvalmentajien jatkokoulutus 2-taso. UKK-instituutti.

Riekkinen, M. 2015. Kilpavoimistelijoiden terveyttä edistävät tukitoimet ja asiantuntijuspalvelut. SELVITYS Suomen Voimisteluliitto.

Walker, B. 2014. Urheiluvammat - ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. VK-Kustannus Oy.