

ALKULÄMMITTELY

ENNEN TESTEJÄ



Vertailukelpoisten testien edellytyksenä on testaustilanteen vakiointi. Tämä tarkoittaa myös sitä, että alkulämmittely on oltava samanlainen jokaisella testauskerralla. Lämmittelyn kesto 15-20min. Tässä esimerkki alkulämmittely.

Juoksulämmittely 5 min

1. Lämmittely hölkkä 20m edestakas x2
 2. Sivulaukka 20m (hölkkä takaisin) x2
 3. Sivu-risti-juoksu 20m (hölkkä takaisin) x2
 4. Etenevä askelkyykky 20m (hölkkä takaisin)
 5. Kevyt vuoroloikka 20m (hölkkä takaisin) x2
 6. Reipas juoksu 20m (kävely takaisin) x2
- + nivelten pyörittelyt

Dynaaminen liikkuvuus 5 min

1. Tuulimylly 20m (kävely takaisin)
2. Lonkan sisä- ja ulkokierto 40m
3. Jalan heilautukset eteen ja sivuille 40m
4. Lattian pyyhkäisy, takareisi-pohje venyy 20m (kävely takaisin)
5. Etureisi venytyksessä kosketus lattiaan 20m (kävely takaisin)
6. Rapukävely 20 m (kävely takaisin)

Lihaskuntoharjoitteet 5 min (paikallaan)

1. Kyykky 10kpl
2. Pomppu-pomppu-kyykkyhyppy 5kpl
3. Mittarimato, kävely käsillä eteen-taakse 5kpl
4. Lantionnosto 5kpl
5. Käsilläseisonta käynnit 5kpl

Testin jälkeen

Testaustapahtuman jälkeen huolehditaan testattavien loppuverryttelystä. Loppuverryttelyn aikana voi käydä yhteisesti läpi vielä testejä ja kerätä jokaiselta tulokortti. Jos esimerkiksi piip testi tehdään viimeisenä, testattavien on hyvä tehdä erittäin kevyttä hölkkää 3 minuuttia, jonka jälkeen lyhyet dynaamiset venytykset liikkeessä.