**Korkeushypyn perusteita 1**

Korkeushyppy on parhaimmillaan helppo ja kevyt laji, sen pitää tuntua helpolta. Urheilija juoksee vauhdin korkealla askeleella kaarteeseen kiihdyttäen, jotta hän voi ”tökätä” ponnarin suoraksi keho kallistuneena sisäänpäin ja vaparin tempaista ylös kohti vastakkaista olkapäätä. Hän irtoaa maasta suoraan ylöspäin(***keppi floppasi demossa***) ja kehon painopiste kiertää kaarrejuoksun määräämää rataa ilmassa riman yli. Johtuen kaarevasta vauhdista ja urheilijoiden erilaisista fyysisitä tekijöistä, korkeushypyssä on lukemattomia tapoja ottaa vauhti; sitä varioivat vauhdin pituus, kaarteen muoto, vauhdin nopeus, tulokulma, käsityötapa, ponnarin kulma alimmillaan, vaparin nopeus jne. Tekniikkamunnelmia on paljon, mutta kaikille todella hyville hypyille on **yhteistä kiihtyvä vauhti erityisesti viim. kolmella askeleella(polvet saksaavat)**, **hypyn irtoaminen maasta suoraan ylöspäin, vaparin oikea-aikaisuus(= lantio nousee korkeimmalla riman päällä).**

1. **Alkuvauhti**

* Korkeushypyssä vauhti on yleensä 8-10 askelta, poikkeuksiakin on
* Liikkeelle joko paikalta tai alkuvauhdilla, suosittelen aloittelijoille paikalta lähtöä, se on helpompi korjata… Aina oltava merkki, viiva josta lähtö!!
* Yleinen kaarteen muoto on J. Neljä askelta suoraan ja neljä kaarevasti
* Liikkeellelähtöaskeleet(1-2) on oltava voimakkaat, koska tästä saadaan voimaimpulssi loppujuoksuun, muuten tuntuu koko ajan, että vauhti ei riitä…

j

**Harjoitteita vauhdinjuoksuun;**

* Juoksuasento vartalo ja pystyssä, olkapäät rentoina, juoksuaskel tiukalla nilkalla vartalon painopisteen alle=tehokas askel
* **Pakarajuoksu** eri versioin polvi alhaalla, jos kantapää ei osu millään pakaraan, on kireyttä etureisissä/nivusalueella, vahvista myös pakaraa!
* **toispuoleinen pyöritys**(toinen jalka passiivinen, toinen nilkka pyörii korkealta ja antaa vauhtia, tiukalla nilkalla maakontaktiin, ei lätinää)
* **pyöritysjuoksu**, jossa nilkka kiertää korkealta toisen polven yli, vaihtele tempoa ja käsien paikkaa, maakontakti painopisteen alle tiukalla nilkalla
* koordeja myös kaarteeseen, koska tehokas kaarrejuoksu on vaikea taito
* **kaarrejuoksut** pyörivällä askeleella eri vauhdein, kaarteita muutellen
* myös pujottelujuoksut suoralla

**Kaarrevauhdin tehtävä** on laskea hyppääjän painopistettä(kallistus) ja saada hyppääjä hyvään ponnistusasentoon(sekä taka- että sivukallistukset) kiihtyvästä vauhdista. Pyörivä juoksuaskel on ensin hallittava suoralla, sitten kaarteen. **Kaarremerkkiä(jä)** tulee käyttää, jotta hahmotetaan mistä juostaan, yleensä merkki asetetaan 3-4 viimeisen askeleen kohdalle, perusmerkki 3m telineestä ja 2 m sivulle. **Kaarteeseen lähtö** tulee olla tasainen kaartaminen, ei äkkinäinen käännös. Tämä on äkkinäinen kaarteeseen lähtö pilaa hypyn monin tavoin. Siis juostaan niitä kaarteita!! Huomio, että **kaarrejuoksu muuttuu** lisääntyneen nopeuden ja askelpituuden myötä. Siis ole valmiina muuttamaan sitä suuntaan….!

**Hyviä ohjeita esim. Kiihdytä vauhtia tasaisesti, Juokse kaarre tasaisesti kaartaen, Juokse korkealla polvella ponnarille asti, Juokse vartalo pitkänä, Pidä pitkä askel kaarteessa**(no se lyhenee hieman, mutta tällä ohjeella sitä voi estää?)

**2.Ponnistaminen**

Korkeushypyssä ei ehdi ”ponnistamaan” tahdonalaisesti (kontaktiajat 0,15-0,20), koska tavoitteena on päästä maasta irti mahdollisimman suoran(korkean) ponnarin yli! Jos ponnari vajoaa ”reisille” ponnistus on hidas ja vaatii todella paljon voimaa. Siis ohjataan ponnistamaan(”tuikkaamaan jalka”) nopeasti. Ponnistuspaikka tulee olla enintään 1m telineestä. Ohjaa/ estä riman vieressä juokseminen ennen ponnistusta esim. kartioilla! Käsityötavaksi ponnistuksessa soveltuu suurimmalle osalle hyppääjistä nopea tuplakäsityö(kädet koukussa koko ajan), nopeille ponnistajille sopii myös vuorokäsi. **Lisää matskua tästä ja muista tekniikkajutuista Ossi Auran lajikirjassa.**

**Nopean ponnistamisen/jalan jännittämisen harjoitteita;**

TAVOITTEENA OPPIA IRTOAMAAN TEHOKKAASTI MAASTA YLÖSPÄIN PONNARI SUORANA

X **laukkaponnistus ylöspäin**,

-ponnari jäykkänä, maahan kantapää- jalkapohja rullauksella, päätyö tulee vaparin liikkeestä

- tämänkin voi teettää myös kaarteeseen

x **ponnistaminen kaarteesta eteen-ylöspäin**, alastulo ponnarille, tavoitteena hallittu vauhti ja hyppy alastulolla

x **ponnistaminen kaarteesta tavoitteeseen** esim. ohjaaja seisoo tuolilla tms

X **nurmikkosaksi**

-kumirimalla, loistava urheilukouluharjoite ulkona paljain jaloin, vauhti 4-6 ask, nopea ponnistus, **vapari liikkuu ylös aluksi polvi edellä,** riman päällä voi vapari suoristua, opettaa nousemaan ylöspäin kaatumatta, sopii erityisesti patjalle kaatujille. Alastulo jaloilleen hallitusti

X normihypyt 4,6,8av patjalle(**malli Joropolenko**, soveltuu varsinkin isoille ryhmille, joissa eritasoisia hyppääjiä)

* ensin saksihyppyinä ja kun rima nousee liian ylös, niin sitten normaalia floppia!

(tämä on yksi kehittelymalli monien joukossa)

* jos paljon hyppääjiä, niin käytä ulkorajoittimia kaarteen ohjaamiseen etäisyys telineestä; ak 2m, yk,ja lu 2-3m
* vaadi kiihtyvää juoksua

**Hyviä ohjeita esim. Nosta vapari räväkämmin ylös ponnistuksessa, pidä pää kaukana rimasta, Juokse ponnarille loppuun asti. Anna mennä rennosti loppuun asti, älä jäkitä.**

**Opetusjärjestys**

1. Opeta kaarrejuoksu ja laukkaponnistus ylös erikseen
2. Opeta kaarteesta ponnistaminen ylös
3. Opeta kokonainen suoritus tarkasta lähtömerkistä alastuloon patjalle

**Huomioi vielä nämä;**

**X KATSO HYPPYÄ PONNISTAMISEN SIVULTA(askelrytmi) TAI KAARTEEN ULKOPUOLELTA(kallistus)**

**X VAIKUTA MAASSA TEKEMISEEN, SIITÄ ON HYÖTYÄ!!!**

**X VAUHDIN VOI JUOSTA AINA NOPEAMMIN JA PAREMMIN! ÄLÄ TYYDY VAIN YLITYKSEEN, TAVOITTEENA REILU YLITYS**

**X HYVÄSSÄ LOPPUJUOKSUSSA POLVET KOHDAKKAIN, KUN JALKA TULEE MAAHAN**

**X VAPARIN TEHOKKAAN KÄYTÖN KOROSTAMINEN TUO YLEENSÄ PAREMMAN TULOKSEN KUIN KEHOTUS PONNISTAA KOVEMMIN?**

**X JOS LANTIO EI NOUSE RIMALLA, ON SYYNÄ USEIN TEHOTON/ VÄÄRINAJOITETTU VAPARIN KÄYTTÖ**

Tämä demo korkeushypyn harjoittamisesta perustuu kehittelyperiaatteeseen, joka yleisesti käytetty taito-teholajeissa vuosikymmenten ajan. Kokonaissuorituksesta suoritus jaetaan osiin, joissa oikeita liikemalleja opetellaan harjoitteiden avulla. Tässä demossa oli useita erilaisia harjoitteita mukana esittelymielessä. Aina ei ole tarpeellista tehdä kaikkia juoksudrillejä tai ponnistamisen osaharjoitteita, mutta niiden tekeminen tutkitusti nopeuttaa kokonaissuorituksen oppimista. On kuitenkin muistettava, että valmistavat liikkeet **ovat hyödyllisiä vain teknisesti oikein tehtynä.**