

## 7. HERKKYYSKAUDET -FYSIKKA

HARJOITELTAVA OMINAISUUS	6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Nivelten liikkuvuus	xxxxxxxxxxxx-----					
Motorinen oppiminen	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Tasapaino, ketteruus	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Koordinaatio	-----xxxxxxxxxxxx-----					
Liikenopeus	-----xxxxxxxxxxxx-----					
Kimmoisuus	-----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Nopeusvoima	-----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Aerobinen kestävyys	-----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Anaerobinen kestävyys	-----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Maksimivoima	-----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-----					
Lihaskestävyys	-----					
HARJOITUSVAIHEET	YLEINEN Taidon edellytykset	LAJIKOHTAINEN Taidon opettaminen	HUIPULLE Taidon hiominen			
----- = valmistava harjoitus	6 - 12 v	13 - 15 v	16 - 20 v			
xxxxxxx = herkkyyskausi	Koordinaatio - taito	Nopeus	Kestävyys			
----- = harjoittelu	Monipuolisuus - tasapaino	Kimmoisuus	Voima			
	Taitava ja ketterä →	Kimmoisa →	Voimakas ja kestävä			

## 8. VALMENTAJILLE: VERTAA OMIA AJATUKSIA HERKKYYSKAUSISTA