

Kesyttä kiekko!

Oppitunti 4: Kiekon nosto lavan päälle

Kiekon kanssa on oltava herkkä, mutta määrätietoinen. Opettajamme Mikael Granlund näytti MM-kisojen välieräottelussa, mihin nuo ominaisuudet parhaimmillaan voivat johtaa.

Kiekon nosto lavan päälle mahdollistaa ilmaveivin, mutta se ei ole tämän harjoituksen varsinainen päämäärä. Tavoitteena on oppia käyttämään ranteita ja kehittää käsien hienomotoriikkaa.

VAIHE 1: Pidä paino kiekonpuoleisella jalalla, kädet lähellä toisiaan. Käännä lapa kiekon päälle.

VAIHE 2: Vedä kiekkoa itseäsi kohti. Alakäsi liukuu samalla mailan vartta pitkin alaspäin. Vetäessäsi kiekkoa itseäsi päin käännä lapa kiekon alle.

VAIHE 3: Kiekon noustessa lavan päälle nosta se ylös.

VALMENTAJAN VINKIT: ”Moni sanoo, että tällä harjoituksella ei ole mitään tekemistä pelin kanssa. Hienomotoriikan kehittämisen kannalta tämä on kuitenkin oiva harjoitus – varsinkin, jos kärsii 'puukäsistä.'”

”Muista, että voimalla et tässä onnistu! Toimi määrätietoisesti, mutta herkästi. Alakäsi on rentona ja myötäilee mailaa, ei purista sitä!”

”Mikael Granlund käyttää ranteitaan hyvin luontevasti. Raimo Helmisen ja Esa Kesksen herkät ranteet ovat legendat suomalaisessa jääkiekkoilussa.”

KIINNITÄ KUVASSA HUOMIOTA NÄIHIN:

[A] Yläkäsi johtaa kiekonkäsittelyä.

[B] Alakäsi ohjaa kiekonkäsittelyä.

