

# SISÄLLYS

Esipuhe.....	7
--------------	---

## OSA 1 · MITÄ ON KETTERYYS?

Ketteryyden määrittely ja tausta.....	10
Ketteryyden kehittyminen.....	14
Ketteryys vaatii tasapainoa.....	15
Nopeus ja voima ketteryyden taustalla.....	16
Lihastyötapojen merkitys ketteryysharjoittelussa.....	17
Ketterät suoritukset vaativat koko kehon koordinaatiota.....	19
Vaihtelu edistää oppimista.....	20

## OSA 2 · HARJOITTEITA KETTERYYDEN KEHITTÄMISEKSI

Harjoitteiden toteuttaminen ja merkkien selitykset.....	24
Ketteryyttä ja kehonhallintaa.....	27
Sukkulajuoksuja.....	31
Harjoitteita kartioradoilla.....	39
Suunnanmuutoksia koordinaatitikkailla.....	49
Nopeusharjoitteita koordinaatitikkailla.....	65
Ponnistuksia matalien aitojen yli.....	81
Askelluksia matalien aitojen yli.....	87
Aitakävelyitä ja -hyppelyitä korkeiden aitojen yli.....	91
Harjoitteita kuntopallon kanssa.....	99
Reaktiolähtöjä.....	105
Juoksuvariaatioita.....	109
Koordinaatioharjoitteita.....	113
Harjoitteita parin kanssa.....	117
Harjoitteita pienryhmässä.....	125
Harjoitteita pieneen tilaan.....	131
Lähteet ja oheislukemisto.....	136