



BUKK C CHALLENGE

TAITOPELI

Bukk C challenge on taitopeli, jota pelataan käsittely- ja havaintomotoriikkaa kehittäväillä Bukk®-taitoharjoitteluvälineillä. Itse peli soveltuu myös käsittelymotoriikan perusharjoitteeksi ja kehittää rytmitystä ja mailankäsittelyä sekä havainnoimista.

Bukk C challenge kaiken tasoisten pelaajien kisa. Pelin haastavuuden säädät itse ja kilpailu käydään omia tuloksia vastaan – kunnes kilpailuvietti ottaa valtaansa ja halu alittaa ennätysajat kasvaa...

BUKK C CHALLENGE PELISÄÄNNÖT

Kuljeta palloa kuvan Bukk C -taitoradan mukaisesti. Radan voi aloittaa haluamalla puolelta oikealta tai vasemmalta ja rata kuljetaan pelisuorituksena molempiin suuntiin, eli ensin toiseen päähän ja välittömästi samaa rataa takaisin lähtöpiisteeseen.

Kaikki jääkiekon, ringeten tai salibandyn pelisääntöjen mukainen pelivälineen pelaaminen on sallittua. Pelaaja saa liikkua vapaasti, mutta pelivälineen on kuljettava radan osoittamien porttien yli tai ali.

Peli voidaan käynnistää joko ajanottajan ilmoittamana, kun kello käynnistyy tai kello voidaan käynnistää, kun pelaaja aloittaa.

Peli pelataan yleensä puisella tekniikkapallolla betoni-, asfaltti- tai Bukk-harjoittelualustan päällä. Alustalla ei ole suurta vaikutusta huippuakoihin.

Peli voidaan pelata myös jäällä (jääkiekolla tai ringette-rinkulalla).

MITEN PARANNAT AIKOJA BUKK C CHALLENGESSA?

- Ota ensin tuntumaa palloon, alustaan ja kuljettavaan rataan. Virheitä syntyy aluksi ihan riittävästi ilman nopeuden lisäämistä.
- Vähennä kosketuksia pelivälineeseen.
- Nopeuta suoritusta, niin että syntyy virheitä.
- Kiinnitä huomioita niihin suorituksiin ja radan kohtiin, joissa virheet syntyvät. Älä vältele virheitä vaan korjaa niitä ja huolehdi siitä, että virheitä riittää koko ajan korjattavaksi. Toista se kohta radasta jossa virheitä syntyy, heti uudelleen virheen jälkeen saman suorituksen aikana. Hio radan eri kohtia kuntoon. Opi nauttimaan turhautumisesta, sillä se takaa paremmat suoritukset ja palkitsee.
- Kun rata alkaa sujua, kiinnitä huomioita omaan liikkumiseen. Ajat alkavat parantua, kun oma liike tulee mukaan. Koordinaatio kehittyy, kun kehon vapausasteet lisääntyvät taitopelisuorituksen aikana ja käytät koko kehoa suoritukseen.
- Ja lopuksi, älä liikaa mieti – huomaa rytmi radan eri kohdissa ja anna vaan mennä. Voit kuitenkin harjoitella rataa nopeassa rytmissä uudelleen ja uudelleen
- Kun saavutat oman parhaan aikasi ja tasaisen suorittamisen tason, tehokkain tapa kehittyä, on lisätä radan vaativuutta itse taitopeliä vaativammaksi! Vaativuutta voit lisätä tekemällä itse erilaisia ratoja Bukk

C -välineelle, vaihtamalla tekniikkapalloa kevyemmäksi, painavammaksi tai kimmoisammaksi sekä mm. vaihtamalla kätisyyttä tekemällä suoritukset heti fyysisen rasituksen jälkeen.

MITÄ HYÖTYÄ?

Bukk C Challenge -taitopeli soveltuu hyvin käsittely- ja havaintomotoriseksi perusharjoitteeksi. Vaikka itse taitopelin hiominen opettaakin lähinnä parempaan pelisuoritukseen, joudut suoritusessasi kuitenkin monipuolisesti havainnoimaan ja etsimään parasta suoritusmallia. Samalla opit oman suorituksen kehittämistä.

Muista että Motorinen oppiminen on harjoittelun tulosta, ei perittyä lahjakkuutta! Taidot kehittyvät oikealla harjoittelulla ja monipuolisella toistolla nopeasti. Motorikka on kaiken liikunnallisuuden perusta ja hyvät taidot tukevat myös muiden liikuntataitojen oppimista. Taitojen oppimisessa on tärkeää tehdä niin vaativia harjoitteita, että virheitä syntyy. Virheet kertovat oikeasta vaatimustasosta.

Muista myös nauttia onnistuneista suorituksista! Onnistuneen suorituksen toistaminen palkitsee ja soveltuu hyvin taitojen ylläpitämiseen ja hienomotoristen liikeratojen aktivoimiseen. Huipputasoa alemmalla suoritusasolla tehty harjoite soveltuu hyvin myös alkulämmittelyyn ja tehostaa keskittymistä.

TULOKSIA

Treenaamalla käsittelytaitoja, nouset nopeasti oman ja vanhemman ikäryhmäsi nopeimpaan kolmannekseen. Vertaile omaa suoritusasi eri ryhmien tyypillisiin tuloksiin.

C-B-A kilpaikäryhmä

8-11 sek
C2 ikäryhmä
AAA-taso 12-13 sek
AA-taso 14-15 sek
A-taso 17-18 sek

D ikäryhmä
AAA-taso 12-13 sek
AA-taso 14-15 sek
A-taso 18-19 sek

E-F ikäryhmä
AAA-taso 16-17 sek
AA-taso 18-19 sek
A-taso 21-22 sek

Huom. A-AAA ryhmittelyssä ikäryhmän tulokset on jaettu nopeusjärjestyksessä kolmeen ryhmään

Mittaustuloksiin on kerätty on 383 pelaajan yksi paras tulos. Tulokset paranevat harjoittelulla. Jo 3-5 seuraavaa ajanottoa parantaa tyypillisesti aikaa 2-4 sek ja noin 30 min treenin jälkeen ajat ovat parantuneet 5-8 sek ikäryhmästä riippuen. Parantunut vakintunut suoritus taso saavutetaan nopeasti ja se palautuu myöhemmin muutamalla harjoitteella!



TÄGÄÄ VIDEOKLIPPISI #MAVIENSUTKAHVILLE @BUKKHOCKEY

BUKK INSPIRATION OY

Tehdastie 4-6
15560 Nastola (Lahti)
Finland
info@bukkk.fi
www.bukkk.fi
www.bukkkhockey.fi

Myynti | International Sales

Masa Sihvonen
+358 40 511 4918
masa@bukkk.fi
info@bukkk.fi

Myynti ja tuotekehitys
Vesa Tamminen-Larmi
0400 200 388
vesa@bukkk.fi

Myynti ja tuotanto
Pete Flekander
045 356 8009
pete@bukkk.fi

Myynti ja valmennus
Mikko Kapanen
040 718 3239
mikko@bukkk.fi

Myynti ja markkinointi
Eetu Sopenen
050 917 6703
eetu@bukkk.fi

