



## JALKAPALLOILIJAN VASTUSKUMIJUMPPA

hr 07/16

Yleiset ohjeet: Liikekontrolli on tärkeä ja siksi liiketapa on tasainen. Muista jarruttaa aina palautuvaa liikettä.



1. Lähtöasento peliasento. Pidä lantio ja keskivartalo paikoillaan. Kierrä jalkaa lonkasta sisäänpäin ja palauta lähtöasentoon. Tee vuorojaloin, 15 kummallakin jalalla



2. Lähtöasento peliasento. Astu askel eteen ja toinen viereen. Aloittanut jalka astuu askeleen taakse ja toinen palaa viereen. Asennon hallinta on tärkeä. Tee liike 20 kertaa aloittaen vuorojaloilla



3. Lähtöasento peliasento. Astu leveä askel sivulle ja toisella viereen niin, että kuminauha jää edelleen tiukalle. Sama takaisin. Toista liike kumpaankin suuntaan 15 kertaa



4. Lähtöasento peliasento. Astu takaviistoon kääntäen jalkaa 90 astetta lähtöasennosta. Palaa takaisin. tee liike vuorojaloin. Toista 15 kertaa kummallakin jalalla



5. Lähtöasento peliasento. Vie jalka toisen edestä ristiin kuten sisäteräsyötössä. Palauta jalka lähtöasentoon. Tee vuorojaloin. Toista liike 15 kertaa molemmilla jaloilla



6. Paino etumaisella jalalla, jonka polvi on koukussa. Ojenna toinen jalka taakse polvi suorana. Nosta jalkaa suorana ylös ja palauta jarruttaen alas. Toista liike 15 kertaa kummallakin jalalla



7. Lähtöasento peliasento. Nosta jalkaa suorana sivulle ja palauta lähtöasentoon jarruttaen liikettä. Toista liike 15 kertaa molemmilla jaloilla



8. Lähtöasento peliasento. Nosta jalkaa reisi vaakatasoon ja kierrä sivulle. pysäytä liike ja kierrä takaisin. Toista 15 kertaa kummallakin jalalla.