

Ohjelma 1

Yleislämmittely 1

Haarahyppely A + B

- 10-20 toistoa paikallaan
- TAI 5-15m edestakaisin
- 3-4 sarjaa molemmilla tavoilla (A+B)

Haarahyppely A



Haarahyppely B



Lonkka 1

Kyykky ja varpaille nousu

- kädet lanteilla tai suorina ylhäällä
- kuminauha polvien alapuolella
- käy 90° polvikulmassa
- 6-10 kyykkyä rauhallisesti
- 3-4 sarjaa

Kyykky ja varpaille nousu

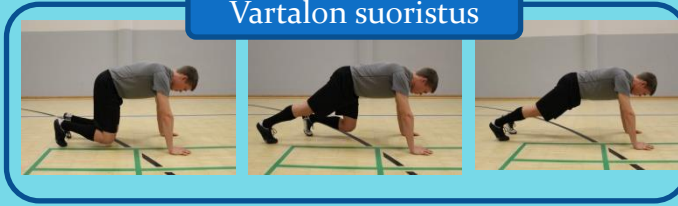


Keskivartalo 1

Vartalon suoristus

- lähtöasennossa polvet ilmassa
- 4-6 vartalon ojennusta
- tee liike hitaasti!
- 3-4 sarjaa

Vartalon suoristus



Tasapaino 1

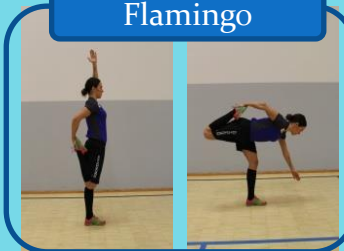
Vaaka TAI Flamingo

- 4-6 vartalon vienti ävaakaan
- TAI 4-6 kumarrusta flamingossa
- tee liike hitaasti!
- 3-4 sarjaa / jalka

Vaaka



Flamingo



Askelkyykky 1

Yhden jalan kyykky

- parityöskentely
- 6-10 kyykkyä
- 3-4 sarjaa / jalka

Yhden jalan kyykky



Hypyt + Spurtit 1

Hyppelyt eteen-taakse

- viivan yli paikallaan tai edeten
- 10-20 hyppyä
- 3-4 sarjaa / jalka

Hyppelyt eteen-taakse



Spurtti



Spurtti 10-20m x 3-4