

Yleislämmittely 2

Vuorohyppelyt

- etu-takaperin ja sivuttain kylki edellä
- 5-15m edestakaisin
- 3-4 kertaa molemmilla tavoilla (etu-takaperin + sivuttain)

Vuorohyppelyt



Lonkka 2

Monster-kävely eteen-taakse

- matala asento, kuminauha nilkoissa
- 3-6 m matka edestakaisin
- ota askeleet rauhallisesti, pidä kuminauha kireällä kokoajan
- 3-4 sarjaa

Monster-kävely eteen-taakse



Keskivartalo 2

Kylkinostot TAI Sivulankku

- 4-6 kylki- TAI yläraajanostoa
- tee liike hitaasti!
- 3-4 sarjaa molemmille kyljille

Kylkinostot



Sivulankku



Tasapaino 2

Pallon palautus

- parityöskentely
- 6-10 palautusta
- 3-4 sarjaa / jalka
- videolla esitellään erilaisia variaatioita

Pallon palautus



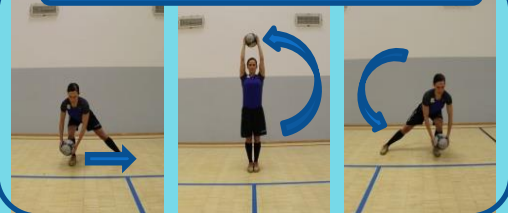
Askelkyykky 2

Askelkyykky sivulle

- pallo käsissä tai kädet yhdessä
- 8-12 sivukyykkyä
- 3-4 sarjaa

Pallon liikerata
nuolella
piirrettyinä

Askelkyykky sivulle

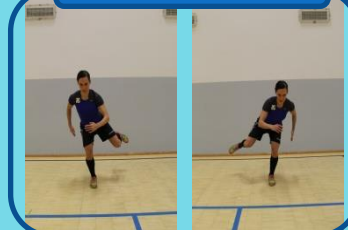


Hypyt + Spurtit 2

Luisteluloikka

- paikallaan tai edeten
- 8-12 loikkaa
- 3-4 sarjaa

Luisteluloikka



Spurtti



Spurtti 10-20m x 3-4