

Tarkoitettu 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Tee tämä harjoitus 1-2 kertaa viikossa, ei kuitenkaan pelipäivänä.

Harjoitteet jaettu osioihin 1 ja 2.

Halutessasi voit jakaa harjoituksen osioiden mukaan esim. eri päiville.

OSIO 1.



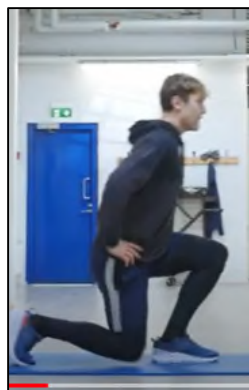
- HARJOITE:** Limittäisistunta, jalkaterät samaan suuntaan. Nouse toisen jalan päälle, älä auta käsillä. Yläasennossa pito 1-2 sek.
- TOISTOMÄÄRÄ:** 2 x 10 molemmat jalat
- HUOMIOITAVAA:** Hallittu nousu ja lasku, yläasennossa vartalo suorassa, pakara ja keskivartalo tiukkana.



- HARJOITE:** Yhden jalan luisteluhyppy puolelta toiselle, noin metrin hyppy.
- TOISTOMÄÄRÄ:** 2 x 20 hyppyä
- HUOMIOITAVAA:** Hae tasapaino hypyn jälkeen, pito 1-2 sek. Älä päästä lantiota "tippumaan" sivulle. Polvi ja nilkka samassa linjassa.



- HARJOITE:** Syväkyykky, jalkaterät hieman aukiasennossa. Tee alas siihen asti, että kantapää pysyy lattiassa. Ylävartalo mahdollisimman suorana.
- TOISTOMÄÄRÄ:** 2 x 10-15
- HUOMIOITAVAA:** Älä anna kantapään nousta lattiasta, takapuoli tippuu mahdollisimman alas. Voit tehdä liikkeen ojentamalla kädet eteen. Pidä katse edessä.



- HARJOITE:** Yhden jalan kyykkyhyppy. Paino etummaisella jalalla, hypyn aikana toinen jalka koukkuun. Laskeudu rauhallisesti ponnistavalle jalalle.
- TOISTOMÄÄRÄ:** 2 x 10 molemmat jalat
- HUOMIOITAVAA:** Älä nojaa käsillä jalkaan. Pyri tasapainoiseen suoritukseen. Hallitut ja tasapainoiset laskeutumiset.



HARJOITE:

Vatsarutistus ristikkäinen käsi ja jalka. Kyynärpää ja polvi koskettaa toisiaan rutistusvaiheessa, ojennusvaiheessa jalka-vartalo-käsi samassa linjassa.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 10 molemmat puolet

HUOMIOITAVAA:

Yritä pitää vartalo suorassa, ettei pääse liikaa kiertymään. Lattiassa olevan jalan ja käden asentoa muuttamalla leveyssuuntaan hae tasapaino.



HARJOITE:

Lankutusasento, kierrä rauhallisesti vartaloa puolelta toiselle. Pidä asento, että selkä ei tipahda notkolle.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 12 kiertoa

HUOMIOITAVAA:

Vartalon linja pysyy kierteäessä ja selkä ei saa mennä notkolle. Jalkojen ja käsien leveyttä muuttamalla voit hakea tasapainoisemman asennon.



HARJOITE:

Lonkankoukistajavenytyksestä nousu etummaisen jalan päkiän varaan.

Pito 2 sek yläasennossa. Kädet juoksuasennossa.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 8 molemmat jalat.

HUOMIOITAVAA:

Keskivartalo tiukkana, vartalo ei heilu puolelta toiselle. Hallittu nousu, pito ja hallittu lasku.



HARJOITE:

Etunojapunnerrus. Voit tehdä alas asti tai siihen asti, että pääset hallitussa asennossa ylös.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 8-20 oman kyvyn mukaan

HUOMIOITAVAA:

Selkä ei saa mennä notkolle. Kyynärpäät eivät suoraan sivulle, vaan hieman lähempänä vartaloa. Helpompi versio --> polvet lattiassa.

OSIO 2.



HARJOITE:

Lonkan kierto, jalat limittäin. Nosta
päällimmäistä jalkaa kokonaan ylöspäin.
Pidä jalka ilmassa, vie hallitusti toisen jalan
päälle ja pidä koko ajan ilmassa.
Tuo jalka hallitusti takaisin.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 8 molemmat jalat

HUOMIOITAVAA:

Kädet irti lattiasta, pidä vartalolla tasapaino.



HARJOITE:

Konttausasento, polvet irti lattiasta. Käytä käsiä
vuorotellen vastakkaisella olkapään etuosassa.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 10-16 (käsien liike yhteensä)

HUOMIOITAVAA:

Lonkka ja polvi noin 90 asteen kulmassa.
Keskivartalo ei saa kiertyä.
Jalat leveämmälle --> helpompi tasapaino.



HARJOITE:

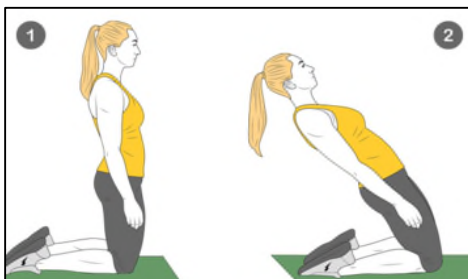
Yhden jalan penkille nousu. Suorita rauhallisesti
alhaalta ylös ja pidä ylhäällä tasapaino hetken.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 10 molemmat jalat

HUOMIOITAVAA:

Lantio ei saa "tippua" sivulle, polvi ja nilkka samassa
linjassa
Kontrolloi, että polvi ei nousuvaiheessa liiku sisään.
Polvi saa mennä varpaiden etulinjan yli.



HARJOITE:

Reverse nordic. Polviasennosta lähde taivuttamaan
koko vartaloa taaksepäin rauhallisesti. Ylösnousu
myös vartalo suorana, pakara ei saa "jäädä jälkeen".

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 8

HUOMIOITAVAA:

Mieti niin, että keskivartalo nousee ensimmäisenä ja
pää tulee ikään kuin viimeisenä. Taivuta vain
siihen asti, mistä pääset oikeassa asennossa ylös.



HARJOITE:

Punnerrusasento, siirrä yhtä aikaa pienellä ponnautuksella molemmat jalat leveälle. Keskivartalon asento säilyy alusta loppuun.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 8-12

HUOMIOITAVAA:

Selkä ei saa olla eikä mennä notkolle koko aikana. Helpompi versio --> siirrä jalat yksitellen



HARJOITE:

Copenhagen plank.

Kylkiasennossa päällimmäinen jalka penkillä yms, nouse toisen käsivarren varaan.

Pitä vartalolinja suorana, katse eteen.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 20 sek pito molemmat puolet.

HUOMIOITAVAA:

Pitä lantio koko ajan linjassa muun vartalon kanssa. Pakara tiukkana, lantio edessä.



HARJOITE:

Lantionnosto yhdellä jalalla. Toinen jalka penkillä/sohvalla, toinen jalka valmiina koukussa.

Kädet leveällä tukien asentoa

Ponnista hallitusti penkillä olevalla jalalla

vartalo suoraksi. Pakara ja keskivartalo tiukkana.

Pito yläasennossa 1-2 sek.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 8-12 molemmat jalat.

HUOMIOITAVAA:

Keskity, että yläasennossa tuntemus on pakarassa, ei alaselässä.

Älä päästä pakaraa "tippumaan" yläasennossa ja estä vartaloa kiertymästä.

Hallitusti myös liike takaisinpäin.



HARJOITE:

Säären etuosa. Nojaa seinään tai esim. kuntopalloon seinää vasten.

Vedä varpaita itseesi päin niin paljon kuin menee.

Pito yläasennossa 2 sek.

TOISTOMÄÄRÄ:

2 x 12-15

HUOMIOITAVAA:

Yritä saada liike tuntumaan säären etuosassa.

Muu vartalo ei liiku, vain sääri tekee työn.