

KEHONHALLINTA / LUISTELUA TUKEVAT LOIKAT

TO 1.6.17

1. Alkulämmittely: hölkkä 10' + ohjatusti:

- haaraperushyppely suoraan ja pyörien
- hiihtohyppelyt eri rytmeillä
- haaraperushyppely + hiihtohyppely –yhdistelmä
- inkkariloikat eri suuntiin

Liikkuvuus:

- askellus + ojennus
- takaperin askellus + keskivartalon kierrot
- askellus kyljittäin
- kukko
- nivuskävelyt
- pohjekävelyt

2. Loikat hallinnan kautta:

- tasajalka hyppy + yhdelle jalalle haltuun x10 / jalka
- yhden jalan hyppy eteenpäin x10 / jalka
- yhden jalan hyppy takaperin x10 / jalka
- luisteluloikat pysäytyksellä x10
- luisteluloikat takaperin pysäytyksellä x10
- luisteluloikka + vuoroloikka yhdistelmä x10

3. Loikat kimmoisasti:

- tasajalkahyppy eteenpäin x10
- tasajalkahyppy takaperin x10
- luisteluloikka x10
- luisteluloikka + vuoroloikka –yhdistelmä x10

4. Keskivartalon hallinta:

- navan nostot mahaltaan x20
- syvien vatsojen aktivointi selältä x20
- hoover + jalan nostot x20
- lantion nostot x20
- kevennetty teräsmies (kontiltaan) x10
- T-kylkipito x10
- lantiosilta + jalan ojennus x20
- teräsmies punnerrusasennosta x10
- X-kylkipito x10

5. Loppuverryttely: hölkkä 10'