

Nopeutta ja ketteryyttä ulkona

Harjoitusohjelma on saanut vaikutteita yleisurheilusta. Pidä ylävartalo ryhdikkäänä ja rytmitä liikkeitä käsilläsi.

- Ohjeessa on liikkeistä hypytön versio. Lisää haastetta saat:
 - ottamalla mukaan ponnistuksen, hypyn tai juoksun
 - vaihtamalla suuntaa, etuperin – takaperin
 - muuttamalla rytmiä, hitaasti – nopeasti, kiihdyttäen – jarruttaen.

Lämmittely

1. Hissittelukävely

- Liiku päkiöillä pehmeästi pienillä matalilla askelilla.



2. Kävely ja käsien pyöritys

- Tee laaja liike käsillä.



3. Jalan heilautus eteen ja taakse ja sivulta sivulle





Kehittely:

Tee liikkeit ilman tukea.
Jalan heilutusten jälkeen
astu askel eteen ja vaihda
puolta.



4. Sivuristiaskellus

- Liiku kylki edellä.
- Astu vuorotellen eteen ja taakse ristiin.

Harjoitus



1. Polvennostokävely

- Nosta polvia terävästi ylös, pidä nilkka koukussa.



2. Tanakävely

- Nosta kävellessä jalka suoraksi eteen, pidä nilkka koukussa.



3. Kanta pakaraan -kävely

- Pidä nilkka koukussa.
- Nosta joka askeleella kanta kohti pakaraa tai haasta koordinaatiota nostamalla kanta vain joka toisella askeleella.

4. Aidan ylitys

- Tee toisella jalalla polvennosto.
- Tuo toisen jalan polvi koukussa sivukautta eteen, kuin ylittäisit aidan. Tee mahdollisimman laaja liike lonkasta.



5. Kohti kinkkausta

- Jousta pehmeästi polvesta ja nilkasta kuin hyppisit yhdellä jalalla.
- Pidä päkiä maassa tai ponnaahda kevyesti.



6. Vauhdin hurmaa

- Kiihdytä kävellen mahdollisimman reippaaseen vauhtiin.

Loppuliikkeet



1. Liikettä lantioon ja takareiteen

- Seiso käyntiasennossa.
- Kurota kädet ylös, työnnä lantiota eteen ja irrota taaemman jalan kantapäätä alustasta.



- Kumarra eteen, koukista taaempi polvi. Ojenna etummainen jalka suoraksi, nosta varpaat kohti taivasta.
- Vuorottele liikkeitä rauhalliseen tahtiin.



2. Liikkuvuutta painonsiirroilla

- Seiso leveässä haara-asennossa, jalkaterät auki etuviistoon.
- Vie paino toiselle jalalle ja koukista polvi.
- Vaihda puolta.
- Toista liikettä rauhalliseen tahtiin.



Katso video skannaamalla QR-koodi
tai sivustolla www.voitas.fi/jumppavideot