



OMATOIMINEN HARJOITTELU

- MAALISKUU- HUHTIKUU 2020
 - KAIKKIA EI TARVITSE TEHDÄ KERRALLA- TEE VAIKKA YKSI OSIO PER PÄIVÄ

Lämmittely

10-30 min

- Kävely / juoksulenkki ja venyttely
- Tai Kuntopyörä
- Kesto riippuen ikäluokasta

Tekniikka

10-40 min

- Ota Iskän tai äidin kanssa linkkinä olevasta videosta muutama harjoite ja harjoittele, jotta osaat sen treeneissä 😊
- <https://youtu.be/ObncYq18IMw>

Osa 2 (jos kotona pystyy tekemään)

- Sisäsyrjäsyöttö seinään / penkkiin 3x 10 krt molemmilla jaloilla.
- Haltuunotto: Heitä pallo alakautta seinään ja ota haltuun (rinta, reisi, jalkaterä) 2 x 10 krt
- Kesto riippuen ikäluokasta

Lihaskunto, Koordinaatio, Venyttely

15-40 min

- Haaraperushyppy 3 x 10 krt, etunoja 3 x 10 krt, vatsalihas 2 x 20 krt
- Askelkyykky 10 x 2 krt molemmat jalat
- Seiso yhdellä jalalla 3 krt niin kauan kun pystyt 😊
- Nuorempien ikäluokkien kanssa järjen käyttö on suotavaa.
- Kunnon Venyttely 15 min.
- Haasteita / Vanhemmille ikäluokille: <https://www.youtube.com/watch?v=IUYcjQScDFc>

MUISTA OMA JUOMAPULLO JA KORKEA HYGIENIA TASO

<https://www.palloliitto.fi/harjoitepankki>