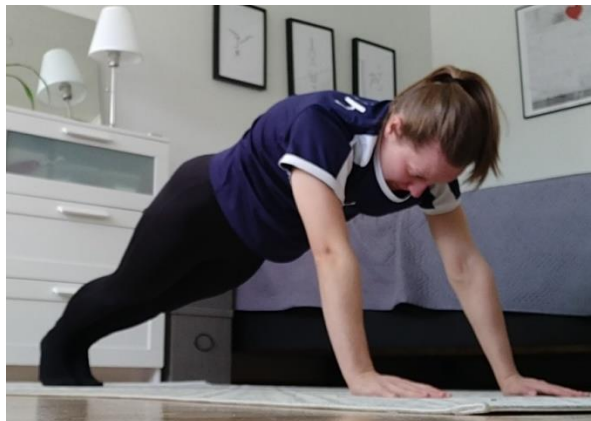
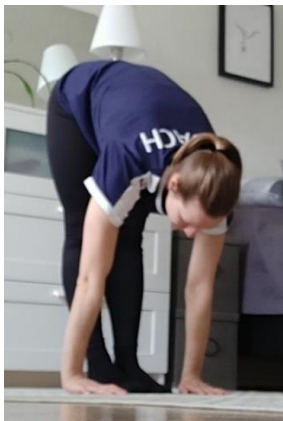


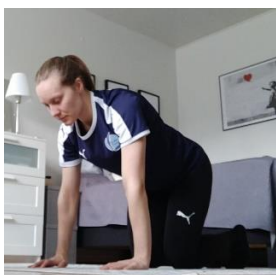
# Uimahyppäjän kotiharjoitus

## Lämmittely

- **Alkupyörittelyt**, pyörittele jokaista 10 kertaa molempiin suuntiin:
  - o ranteet
  - o kädet (olkapäistä asti)
  - o lantio
  - o lonkat
  - o polvet
  - o nilkat
- **Mittarimato paikalla**: Pidä ensin jalat koko ajan paikallaan, kädet kävelevät eteenpäin niin kauas, että olet punnerrusasennossa, ja sitten takaisin varpaiden viereen. Tee tämä 10 kertaa. Seuraavaksi jätä kädet paikalleen, ja kävele jaloilla niin kauas, että olet punnerrusasennossa, ja takaisin käsien viereen. Tee myös tämä 10 kertaa.



- **Katon kautta ympäri**: aloita konttausasennosta, kierrähdä oikealle rapuasentoon ja edelleen samaan suuntaan konttausasentoon. Sitten tee sama, mutta vasemmalle. Toista 5 kertaa molempiin suuntiin, eli yhteensä 10 kertaa.

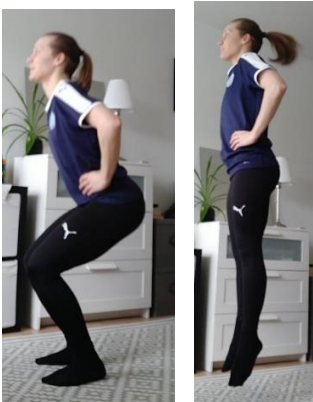


## Erlaiset hyppyt paikallaan (10 toistoa jokaista liikettä)

- **X-hyppy:**



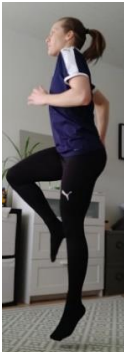
- **jännehyppy:**



- **kyykkyhyppy:**



- **yhdellä jalalla hyppy (sekä oikealla että vasemmalla jalalla)**

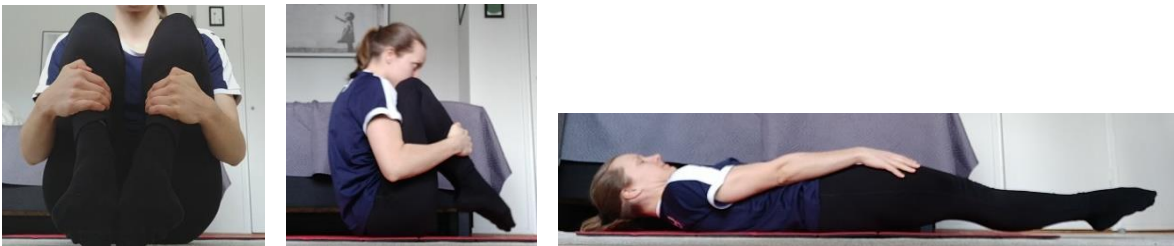


## Uimahyppääjän asentojen harjoittelua

- **istumassa nilkkojen koukistus – ojennus, 10 toistoa**



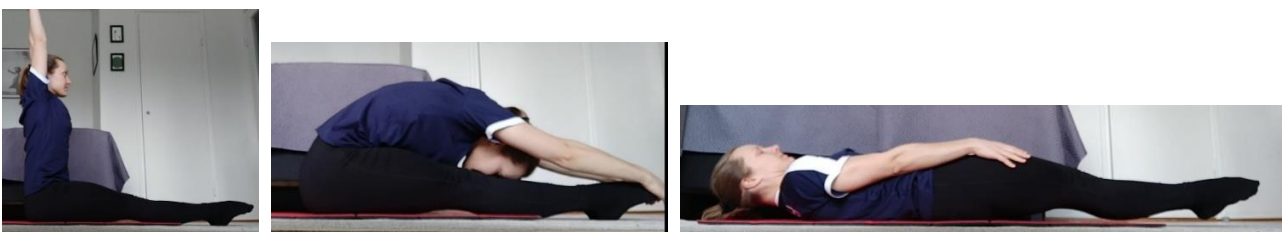
- **kerä istumassa – ojennus suoraksi selälle, 10 toistoa.** Huom! Kerää ei halata, vaan otetaan oikealla kädellä kiinni oikean säären puolivälistä, ja vasemmalla kädellä vasemman säären puolivälistä.



- **kerä kyykyssä – ojennus suoraksi seisomaan, 10 toistoa**



- **taitto istumassa – ojennus suoraksi selälle, 10 toistoa.** Huom! Lähde taittoon kädet suorana ylhäällä ja koeta kurottaa käsillä varpasiin, pidä kuitenkin jalat koko ajan suorana, älä koukista polvista!



- **taitto seisten – ojennus suoraksi seisomaan**, 10 toistoa. Huom! Pidä polvet koko ajan suorana, kurota käsillä kohti lattiaa niin pitkälle kuin pääset.



- **korkeille varpaille nousu kädet ylhäällä**, 10 toistoa. Varpailta seisossa kurota käsillä kohti kattoa!

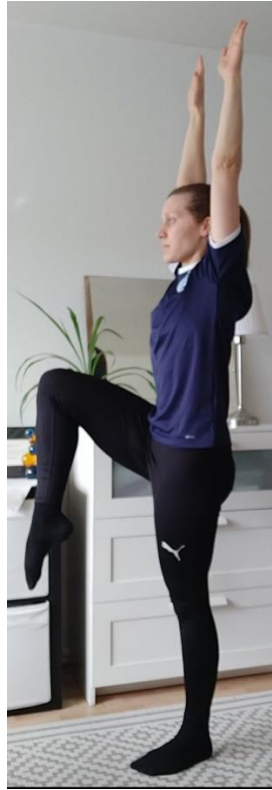


- **T-asennosta veteenmenoasentoon**, 10 toistoa. Veteenmenoasennossa korvat jäävät piiloon käsivarsien taakse, katse omissa kämmenissä, työnnä kämmeniä kohti kattoa ja nouse varpaille.

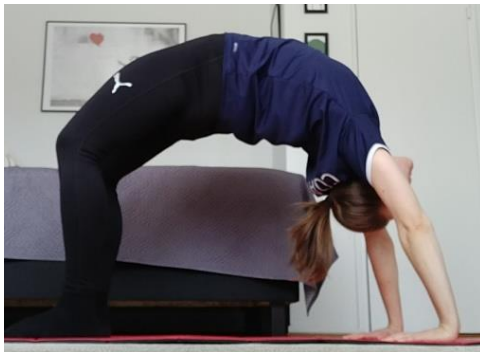


Käsien asettelu:

- **1 jalalla tasapainottelu** 30-60 sekuntia per jalka. Jos ensimmäisen kuvan mukainen tasapainottelu onnistuu hyvin, kokeile toisen kuvan mukaista esiponnistusasentoa, polvi korkealla, kädet suorana ja kapealla kohti kattoa! Muista tehdä molemmilla jaloilla.



- **silta 5-10sekuntia + 3 keräkeinua**, 5 kertaa. Tee siis jokaisen sillan jälkeen kolme keräkeinua ennen seuraavaa siltaa. Sillassa yritä työntää kädet suoraksi ja käännä katse kohti lattiaa. Keräkeinussa pidä tiivis kerä koko ajan.





## Päälläseisonta

- Muista, että pää ja kädet muodostavat kolmion. Siirry seuraavaan vaiheeseen vasta kun edellinen harjoite onnistuu hyvin, eli pysyt siinä 10 sekuntia! Yrittää voi niin monta kertaa kuin haluaa 😊

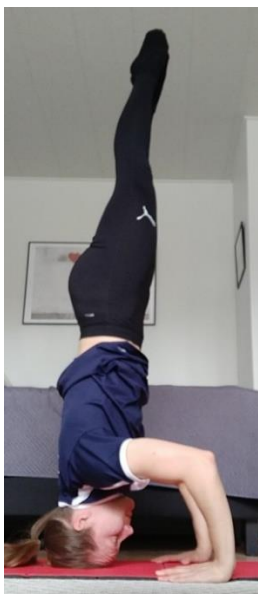
**1. Sammakko:** Nosta polvet kyynärpäiden päälle ja hae tasapaino tässä asennossa.



**2. Jalat kerässä:** Jalat eivät nojaa käsiin, vaan ovat koukussa vartalon edessä.



**3. Jalat ojennettuina suoraksi:** Ojenna jalat keräasennosta rauhallisesti suoraksi. Muista ojentaa nilkatkin!



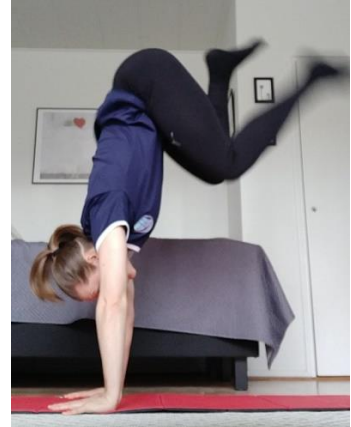
## Käsilläseisonta

- Siirry seuraavaan vaiheeseen vasta kun edellisen vaiheen harjoite onnistuu hyvin!

**1. Oikean asennon harjoittelu makuulla:** Pidä vartalo tiukkana, jalat yhdessä, ja nosta suoraa käsiä hieman ilmaan noin hartioiden leveydellä. Pään pitäisi olla käsien välissä ja katse kohti kämmeniä. Pidä asento 15 sekuntia ja tee 3 kertaa.



**2. Aasinpotkut:** Potkaise jalvoja vain hieman irti lattiasta. Kädet pysyvät suorina ja tiukkoina hartioiden leveydellä, vie pää käsien väliin ja pidä katse kohti kämmeniä. Tee 10 toistoa.



**3. Jalat korkeella:** Aseta jalat korkeelle ja pyri tuomaan hartiat ja lantio samaan pystysuoraan linjaan ranteiden kanssa. Pidä kädet hartioiden leveydellä suorina ja tiukkoina. Pysy 10-20 sekuntia ja tee 3 kertaa.



**4. Vatsa seinää vasten:** Aseta jalat seinälle ja kävele käsillä lähemmäs seinää, kuitenkin niin että käsien ja seinän väliin jää 10-20 cm tilaa. Pidä kädet hartioiden leveydellä, pää käsien välissä, katse kohti lattiaa, ja jännitä koko vartalo tiukaksi niin, ettei vatsa osu seinään, vaan pelkät nilkat painuvat seinää vasten. Pysy 10-20 sekuntia ja tee 3 kertaa.



**5. Selkä seinää vasten:** Aseta kädet 10-20 cm päähän seinästä hartioiden leveydelle. Potkaise jalat seinälle ja jännitä koko vartalo tiukaksi siten, että pelkästään jalkapohjat osuvat seinään. Pidä pää käsien välissä, katse kohti lattiaa. Pysy 10-20 sekuntia ja tee 3 kertaa.

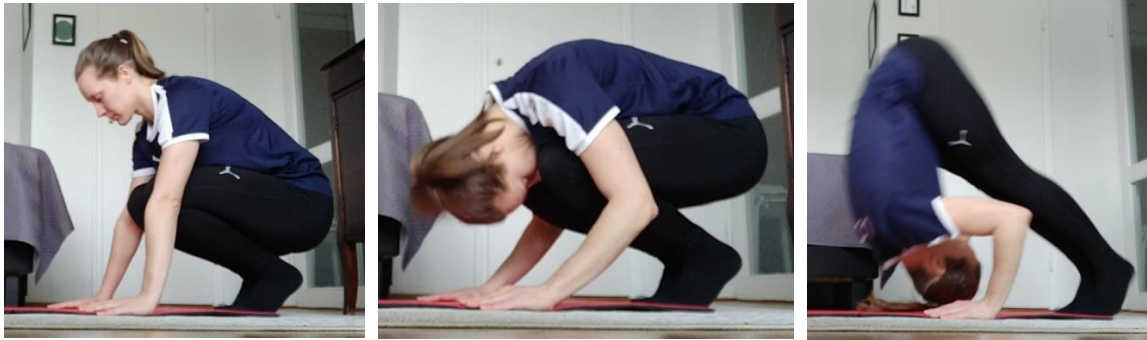


**6. Yritä pysyä irti seinästä:** Kun kaikki edelliset harjoitteet onnistuvat, voit yrittää tasapainoilla ilman tukea



## Kuperkeikat

- **Eteenpäin kuperkeikka:** Lähde kyykystä, kädet lattiassa. Paina leuka rintaan ja tähtää vasta takaraivo/yläselkä alustaan. Yritä olla mahdollisimman pyöreä koko kuperkeikan ajan. Yritä nousta kuperkeikan jälkeen seisomaan ilman että autat käsillä. Tee 5-10 toistoa.



- **Taaksepäin kuperkeikka:** Lähde kyykystä, kämmenet korvien vieressä. Paina leuka rintaan ja lähde kaatumaan mahdollisimman pyöreänä pallona taaksepäin. Kun peppu on kohti kattoa, potkaise jalkoja kohti lattiaa ja työnnä käsillä pää pois lattiasta. Tee 5-10 toistoa.

