

## Harjoituskiekon tehtäväkuvaukset

### Moodoo - Toistosarjat

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

- 1) Kyykky
- 2) Punnerrus
- 3) Istumaannousu
- 4) Selkälihakset

### Vilman harjoitus

- 1) Vatsa/istumaannousu
- 2) Punnerrukset
- 3) Aatun koira
- 4) Kylkirutistukset
- 5) Selkäläpsäytys
- 6) Vinot vatsalihakset
- 7) Ojentajapunnerrus
- 8) Pakarapito

### Pitokimara

- 1) Lankkupito, jalkojen nostoja  
TAI Kottikärryridot kaverin kanssa
- 2) Oikea kylki
- 3) Vasen kylki
- 4) Selkäpito, jalkojen nostoja
- 5) Pakarapito, kummatkin jalat
- 6) Spidermanpito

### Kuntopallo 10-ottelu

- 1) Alaheitto
- 2) Yläheitto
- 3) Sivuheitto oikea
- 4) Sivuheitto vasen
- 5) Takaperin alaheitto
- 6) Takaperin yläheitto
- 7) Työntö oikea
- 8) Työntö vasen
- 9) Työntö eteen
- 10) "kikka"

### Kahvakuulaharjoitus kesto: 45-60min

**Lämmittely:** 40 sek. liike & 2-3 kierrosta

- 1) Kuulan pyöritys vartalon ympäri,
- 2) Varpailla kävely ja kuulan työntö ylös,
- 3) Askelkyykky joko paikallaan tai edeten (kuula vuorotellen etumaisen jalan alta)

**I setti:** 40 sek. liike & 2-3 kierrosta

- 1) Etuheilautus (voit vaihtaa joka kerta kättä edessä/kaksinkäsin),
- 2) Kasi (jalat hieman haaralla ja vaihdat vuorotellen kuulaa jalkojen alta; vaihto etukautta ja voit siirtää painoa aina vaihtojalan puolelle eteenpäin kulkien
- 3) Etuheilautus sivulta (sarviote kuulasta) puolelta toiselle

**II setti:** 40 sek. liike & 2-3 kierrosta

- 1) Kuula sarviotteella rinnan päällä pohja ylöspäin, käy kyykyssä ja nouse ylös (voit halutessasi työntää kuulan yläviistöön)
- 2) Rinnalleveto (kuula jalkojen välissä pikkurilli eteenpäin ja kuulan etuosasta kiinni, etuheilautuksella nosta kuula "räkkipitoon" kyynärpää lähellä rintakehää)  
Vaihtoehto:  
Maastanosto rintakehään kiinni suoralla nostolla, toinen käsi ottaa tukea polvesta.
- 3) "Halon kääntö" (sarviote kuula rinnankohdalla pohja ylöspäin, kierrä kuula pään ympäri niin, että pään takana kuulan pohja on maata kohti)

**III setti:** 40 sek. liike & 2-3 kierrosta

- 1) Pareittain kuula kaverilta toiselle (pieni heitto) vartalon sivulla samanpuoleiset kädet (sama myös niin, että heitättä edessä ristiin)  
Vaihtoehto:  
Tasapainoheilautus; jalkaterät peräkkäin, kuula vastakkaiseen käteen kuin etumainen jalka. Reiluja heilautuksia eteen ja taakse painavahkolla kuulalla
- 2) Selät vastakkain kuula kiertää vartalon edestä kaverilta toiselle
- 3) selät vastakkain kuten edellä, mutta kuula vaihtuu selän takana (iso kierto)

### **Bonusliike:**

Roosa nauha (sarviote, kuula lähtee toiselta kyljeltä, menee pään edestä pään taakse ja tulee vastakkaiselle kyljelle)