

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 paikallaan (kuula vuorotellen etumaisen jalan alta)

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

- 1) Etuheilautus (kaksinkäsin),
- 2) Kasi (jalat hieman haaralla ja vaihdat vuorotellen kuulaa jalkojen alta; vaihto etukautta ja voit siirtää painoa aina vaihtojalan puolelle eteenpäin kulmien
- 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 (työnnä kuula ylös)
- 2) Rinnalleveto (kuula jalkojen välissä pikkurilli eteenpäin ja kuulan etuosasta kiinni, etuheilautuksella nosta kuula ”räkkipitoon” kynärpää 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)