

Porrastreeni:

- toteutuspaikkana voi olla esimerkiksi Urskin portaat tai muu vastaava turvallinen paikka

2x polvennostojuoksua joka askelmalle astuen

2x juosten astuen joka askelmalle

2x juosten joka toiselle askelmalle

2x juosten joka kolmannelle askelmalle

2x juosten kylki edellä (2 kierrosta/kylki)

2x askelkyykkyjä lyhyellä askelluksella

2x askelkyykkyjä pitkällä askelluksella

2x2 yhdellä jalalla hyppien joka askelmalle (2 kierrosta/jalka)

2x2 yhdellä jalalla hyppien joka toiselle askelmalle (2 kierrosta/jalka)

2x tasajalkahyppyjä joka askelmalle

2x tasajalkahyppyjä joka toiselle askelmalle

2x tasajalkahyppyjä joka askelmalle kylki edellä (2 kierrosta/kylki)