

KOTIJUMPPA 2

Pistoolikyykky $3 \times 6 + 6$ (seinästä tukea jos ei muuten pääse, ihan syvästä kantapää maassa)

Yhden jalan takareisi nosto lattialla jalka suorana, lantio ilmaan $3 \times 8 + 8$

Yhden jalan takareisi pito 3×15 sek per jalka (sama liike, mutta pito yläasennossa)

Käsiseisonta seinää vasten 5×10 sek

Leveä-kapea punnerrus 3×12 (käsien leveys vaihtuu joka pun, leveä, kapea, leveä..)

Vatsa puikkaukset kepillä tai kuminauhalla 3×10

Leuanveto jarrutukset 4×5 (hypäten ylös, jarruttaen alas)

Ylöshyppy polviltaan + ylös ponnistus 3×5

