

Käsilläseisonta ja kärrynpyörät ulkona (mahtuu paremmin) tai sisällä TASO 2

Lämmittely: Hölkkäilyä, käsien pyöriä, laukka-askelia, sivuristi juoksua, polvennosto juoksua, oma valintaisia tuttuja liikkeitä tuntien lämmittelyistä. VAIHTOEHTO haasta perheenjäsenesi hippaan ulkona Miekat ja Kilvet kaikki ottaa kaikkia kiinni. Kun jäät tee 3 kyykkyä tai 3 punnerrusta.

Rannelämmittelyt lopuksi: pyörittelyt, painon siirrot, rannenostot

Voima: Jalan heitot, nostot+ pito eteen, sivulle ja taakse 10+10+10s.

Kyykystä ylös hyppy

Linkkarit 10 kaikkia (suurin jaloin, kerässä, 1. Jalalla)

Treeni:

1. Toispolvisuunnasta käsilläseisontaan ponnistukset 5/jalka

-pysy käsilläseisonnasta niin kauan kuin pystyt

2. Käsilläkävely yhteensä n. 10 metriä

-voit edetä askel kerrallaan, kokeile maha tai selkä edellä kävelyä

3. Toispolvisuunnasta kärrynpyörät käsilläseisonta pysäytykseen 5/jalka

-kätet kokoajan korvien vieressä

-lähde rauhasa, mutta tuo jalat nopeasti yhteen, jotta pysäytys onnistuu

4. vauhdista kärrynpyörät 5/jalka

-tee hyppyaskel (jos kärrynpyörä lähtee oikea jalka edellä, hyppyaskel rytmi on vasen vasen oikea)

-venytä hyppyaskelta pitkälle, kuten syöksyisit tunneliin

5. valitse a tai b tai molemmat

a) vauhdista arabialainen 10 (jos teet pehmeällä alustalla, kuten nurmikolla)

-pyri tuomaan jalat ilmassa yhteen mahdollisimman nopeasti

-alastulossa lantio lähtösuuntaan päin

-kätet saisivat vain osua maahan, saman tien työnnä kätet ja selkä ylös

5.b) Yhden käden kärrynpyörät molempiin suuntiin 5

-kokeile rohkeasti

-oikea jalka edellä tehtäessä oikea käsi jää maahan

-vapaa käsi voi olla vartalon edessä kiinni tai missä tuntuu hyvältä

6. Lopuksi tee omat maksimi käsilläseisontapito ilman seinää 3x

-katse sormiin

-hae ranteet, hartiat ja lantio päällekin, voit myös kokeilla avata jalkoja jos se helpottaa tasapainoa

-työnnä hartioita korviin/käsiä maasta läpi

-tasapainottele sormilla ja kämmenillä

Iloa treeniin

-Heini