

Kisaverkka – ohje DEB/B.DEB. /NOV. / SILMU A

1. Lämmittely

- Hölkkä (noin 2 min)
- Jalan heitot 10 kpl / jalka
 - ❖ eteen
 - ❖ sivulle
 - ❖ taakse
- Aktivaatiot (valitse 2–3 liikettä ja toista noin 3 / puoli)
- Pyörittelyt alhaalta ylös kumpaankin suuntaan
 - ❖ nilkat, polvet, lonkat, lantio, ylävartalo, hartiat, kädet, niska
- Ylävartalon kierrot 6 kpl kutakin
 - ❖ Kierrot niin, että lantio paikalla (2:lla & 1:llä jalalla)
 - ❖ Kierrot niin, että lantio kiertyy mukana (2:lla & 1:llä jalalla)
- Hyppynarulla
 - ❖ 20 eteenpäin
 - ❖ 20 taaksepäin
 - ❖ 15 oikealla jalalla (jalka eteen ristiin)
 - ❖ 15 vasemmalla jalalla (jalka eteen ristiin)
 - ❖ Tuplat 10
 - ❖ Triplat 5

2. Juoksut/loikat (noin 10–15 metrin matka)

- ❖ Ristijuoksu
- ❖ Laukkahypyt
- ❖ Vuoroloikat
- ❖ Vuorojaloin kinkat

3. Omat fyssariliikkeet

4. Piruettilusikka (jos on tilaa)

- ❖ Rittipiruetti x 3
- ❖ Rittipiruetti + (1Lo) 2Lo x3

5. Kuminauha

- ❖ max kierroshypyt (kuminauha selän takana) x3
- ❖ 2A (kuminauha selän takana) x3
- ❖ kuminauha tolppaan takakäsi ja etukäsi Vedot rotaatioon 10x / käsi
- ❖ Alastulopotkut (vain omaan suuntaan) x 5

6. Hypyt

- ❖ Maksimirotaatio x2
- ❖ 2A x3
- ❖ 3T x3
- ❖ 3S x3
- ❖ Ohj. hypyt x 1 (Vain kisakaudella)

7. Ohjelmasta (vain kisakaudella!)

- ❖ Koko ohjelman läpi käyminen maalla + piruettiasentojen läpikäyminen samalla
- ❖ Ohjelman läpi käyminen mielikuvana; Katso jälle missä tuomarit ja käy oma ohjelma mielikuvana läpi (myös hypyt & piruetit)

8. Staattiset lihakset:

- ❖ Lankku 10sek
- ❖ Lantion nosto: rotaatio asento 10 sek

9. Lyhyet spurtit/kiihdytykset 10–15 metriä x 2

10. Loppuverkka oman

kilpailusuorituksen jälkeen:

- ❖ Hölkkä 10 min & venyttelyt 5–10 min