

Kisaverkka – ohje SILMU B/ TAITAJAT/ MINIT/TINTIT

1. Lämmittely

- Hölkkä (noin 2 min)
- Jalan heitot 10 kpl / jalka
 - ❖ eteen
 - ❖ sivulle
 - ❖ taakse
- Pyörittelyt alhaalta ylös kumpaankin suuntaan (n. 5 / suunta)
 - ❖ nilkat, polvet, lonkat, lantio, ylävartalo, hartiat, kädet, niska
- Ylävartalon kierrot (selkä seinää vasten) 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
 - ❖ 10 oikealla jalalla
 - ❖ 10 vasemmalla jalalla
 - ❖ Tuplat
 - Jos osaat; 10–15 kpl
 - Jos vielä harjoittelet; 5–10 yritystä

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

- ❖ Ristijuoksu
- ❖ Laukkahyppy
- ❖ Luisteluloikat
- ❖ Vuoroloikat
- ❖ Vuorojaloin kinkat

3. Piruettilusikka (jos on tilaa)

- ❖ Rittipiruetti x 5
- ❖ Rittipiruetti + 1Lo x3

4. Hypyt

- ❖ 3x tasajalkahyppy (viimeinen hyvään alastuloon) x3
- ❖ Kierroshyppy alastuloon x3
- ❖ Ritti pyöriminen + 1Lo x3
- ❖ Valssihyppy + rittipyöriminen x3
- ❖ 1A x 3
- ❖ Kaksois-kierroshyppy / maksimirotaatio x3
- ❖ Ohjelman hyppy x 2 (vain kisakaudella!)

5. Ohjelmasta (vain kisakaudella)

- ❖ Ohjelman piruettiasennot ja niiden lähtöjen läpikäynti x2
- ❖ Ohjelman liukuasentojen läpikäynti x2
- ❖ Koko ohjelman läpi käyminen maalla
- ❖ Ohjelman läpi käyminen mielikuvana (katso jälle missä tuomarit ja käy oma ohjelma mielikuvana läpi)

6. Staattiset lihakset:

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

7. Lyhyet spurtit/kiihdytykset 10–15 metriä x2

Tsemppiä kilpailuun!

Loppuverkka oman kilpailusuorituksen jälkeen:

- ❖ Hölkkä 5–10 min
- ❖ Venyttelyt 5–10 min (yhden venytyksen kesto noin 5 sek)