

Aidat+tikkaat

Välineet: matalia aitoja ja koordinaatio tikkaat

Alkuun tarvittaessa kevyt lämmittely ja valmius tehdä räjähtäviä liikkeitä.



tikkaat

nopea askellus tikkailla molemmat jalat astuvat kaikkiin väleihin		2 kertaa
nopea askellus kylki edellä. Molemmat jalat astuvat kaikkiin väleihin.		1-2/puoli
Hypitään tasajalkaa kaksi eteenpäin ja yksi taaksepäin		2 kertaa
Toinen jalka askeltaa tikkaiden ulkopuolella ja toinen astuu joka toisen sisään ja ulos	videon ensimmäinen liike https://www.youtube.com/watch?v=vV5RoUD_75s	1-2 /puoli
yhden jalan hyppy jokaiseen väliin		1-2/ puoli
haarahyppy, keskellä jalat yhteen ja jalat auki tikkaiden ulkopuolelle		2 kertaa

aidat

tasajalkaa aitojen yli		2 kertaa
tasajalkaa aitojen yli ja välissä x-hyppy/ haaraperushyppy		2 kertaa
yhden jalan hyppy vuorojaloin		2 kertaa
tasajalkahyppyt välihyppyillä (hyppy aidan yli-päkiähyppy paikallaan-hyppy aidan yli)		2 kertaa
Yhden jalan hyppy kylki edellä (alastulo eri jalalla kuin hyppy)		2 kertaa
tasajalkaa hyppy sivuttain		2 kertaa