

OHJEET:

Kiertoharjoitteluna
numerojärjestyksessä (1-7)

Lämmittely: kokeile kaikkia liikkeitä
rauhallisesti ja venyttele hieman

Määrät: 2-4 kierrosta, toistomäärä:

8-15 tai "kunnes tuntuu", 1 min.

palautus liikkeiden välillä, 2 min.

palautus kierrosten välillä

Liikenopeus: aluksi rauhallinen ja
tekninen, lihaskunnon ja liikehallinnan
parantuessa voit lisätä liikenopeutta



Kyykky-ojennus



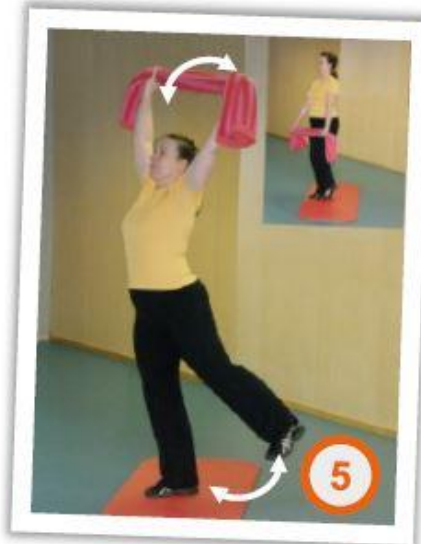
Ylöstyöntö



Kylkitaivutus



Hyvää huomenta



Tuuletus



Vatsarutistus



Nosto-kääntö-
ylöstyöntö

