

Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Nostotekniikat ja kuntopiirit

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



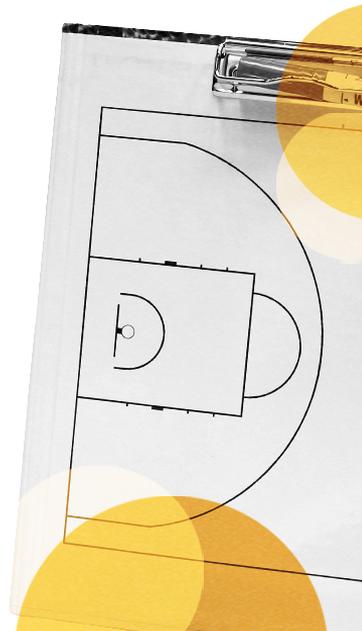
Nostotekniikat ja kuntopiirit

Tavoitteet

**NOSTOTEKNIIKOIDEN YDINKOHDAT (RINNALLEVETO,
TEMPAUS JA KYYYKKY)**

KUNTOPIIRIEN RAKENTAMINEN

PERUSLIIKEMALLIT



Voiman polku



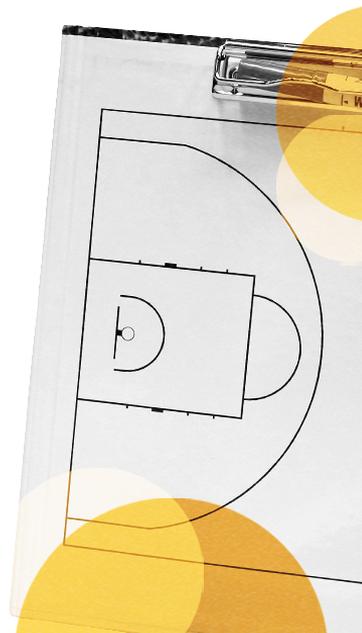
Nostotekniikat ja kuntopiirit

Nostotekniikat

KYYKKY

RINNALLEVETO

TEMPAUS



Nostotekniikat ja kuntopiirit

Kuntopiirit

PERUSLIIKEMALLIT

KYYKKYLIIKKEET

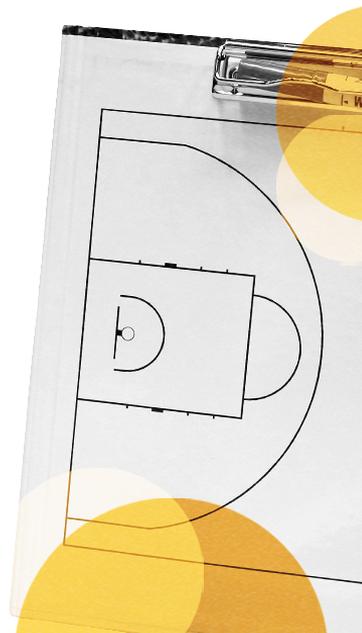
ASKELLUSLIIKKEET

YHDEN JALAN LIIKKEET

VETOLIIKKEET

TYÖNTÖLIIKKEET

KIERTOLIIKKEET



A black and white photograph of two female athletes in a gymnasium. The athlete on the left is a white woman with blonde hair, wearing a dark jacket with 'VIKINGE' and a wolf logo. She is pointing towards the camera. The athlete on the right is a Black woman with braided hair, wearing a dark jacket with a wolf logo. She is also pointing towards the camera. They are both holding a large white sign in the center of the frame. The background shows a gymnasium with bleachers and a basketball hoop. There are orange circular graphic overlays on the image: one in the bottom left and one in the top right. The sign has the text 'KIRJAA HARJOITTEET ITSELLESI' in blue capital letters.

**KIRJAA
HARJOITTEET
ITSELLESI**