

## **Harjoituskokonaisuus: Sivuliikkeen ja suunnanmuutoksen kehittäminen**

### **1. Aktivointi**

- Lämmittely
- Aktiiviset venytykset
- Lantion stabiliteetti neljässä suunnassa 10 / suunta / jalka
- Minivastuskumikävely 3 + 3 askelta x 3 x 2
- 3D askelkyykyt (eteen, sivulle, kiertäen) 10 / suunta
- 3D hyppyaskeleet (eteen-taakse, sivulta sivulle, kiertäen) 5 + 5 / suunta

### **2. Osio 1: Hyyt**

- Vaihtoehto 1: Loikat korokkeelle
  - Eteen 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Sivulle 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Kiertäen 5 + 5
- Vaihtoehto 2: Loikat vastuskumilla
  - Eteen – taakse 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Sivulta sivulle 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Kiertäen 5 + 5

### **3. Osio 2: Heitot**

- Vaihtoehto 1: Heitot
  - Yhden käden työntö 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Säkinheitto 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Pään yli taakse 5 + 5
- Vaihtoehto 2: Heitot voimantuottoaskeleella
  - Sivuaskel + yhden käden työntö 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Askel kiertäen + säkinheitto 5 + 5
  - Palautus 2 min
  - Askel eteen + pään yli taakse 5 + 5

### **4. Osio 3: Liikkuminen**

- Näistä kehittelyvaiheista valitaan sopivat, yhteensä ~ 10 toistoa
- Kahden suorituksen jälkeen 2 minuutin palautus
  - Cross over –askel tauolla

- Cross over –askel jatkuvana
- Cross over –askel vastuskumilla tauolla
- Cross over –askel vastuskumilla jatkuvana
- Sivuslide tauolla
- Sivuslide jatkuvana
- Sivuslide vastuskumilla tauolla
- Sivuslide vastuskumilla jatkuvana
- Close out ja takaperin juoksu vastuskumilla