

Syväkyykky 10 toistoa, tauko ja 10 toistoa

Pe 1.12



Askelkyykky 10 toistoa molemmille jaloille

Ma 4.12



To 7.12

Seinäpito

Nojaa seinään niin että polvien kulma on 90 astetta.

Pysy staattisessa asennossa 30 s

Pidä pieni tauko ja toista harjoitus



Ota kirja tai penaali. Asetu parin kanssa selät vastakkain. Anna kirja pään yli parille ja ota kirja jalkojen välistä takaisin. Tee 10 liikettä ja vaihda kiertoosuuntaa.

Pe 8.12



Nojaa pulpettiin ja tee 10 etunojapunnerrusta.
Huilaa hetki ja tee toinen 10 sarja samaa liikettä.

Ma 11.12



Ota jokin esine käsiisi. Kierrä esinettä molemmilla käsillä kuvan mukaisesti. Vaihda välillä suuntaa. Tee molemmille puolille 15 suoritusta

Ti 12.12



Pannukakkukäännös:

- Asetu parin kanssa vastakkain (kasvot vastakkain) kädet käsissä
- Vie kädet suoraksi sivulle
- Vie toiset kädet alas ja toiset kädet ylös ja käänny parin kanssa selät vastakkain – jatka liikettä niin että palaat kasvot vastakkain
- Tee 10 toistoa ja vaihda suuntaa ja tee 10 toistoa.

Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso paikallasi 30 s.
Voit hakea käsillä tasapainoa. Keskitä katseesi
yhteen pisteeseen. Tee sama liike toisella jalalla.
Toista liikesarjat uudelleen

To 14.12



Tee parin kanssa 15 syväkyykkyä

Pe 15.12



Ota kirja tai jokin muu esine. Kierrä vartaloa parin kanssa kuvan mukaisesti. Vaihda välillä suuntaa

Ma 18.12



Kaveri menee risti-istuntaan selkä suorana. Hän nostaa kädet ylös korvien tasosta. Pari vastustaa liikettä ylöspäin. Punnertakaa kymmenen kertaa ja vaihtakaa osia



Ti 19.12

