

KESKIVARTALO 6

LiM Kalevi Huhtinen
LiM Tea Huhtinen

- TEE LIIKKEET RAUHALLISESTI KESKITTYYN



1. U-LANKKU: lantio ylös, hartiat ylös, leuka pois rinnasta



2. RUTISTUS U-LANKUSSA: Asento kuntoon, ylävartalon nostoja



3. BUG U-LANKUSSA:
a. laske saman puolen kättä ja jalkaa hallitusti
b. laske ristikkäistä kättä ja jalkaa hallitusti



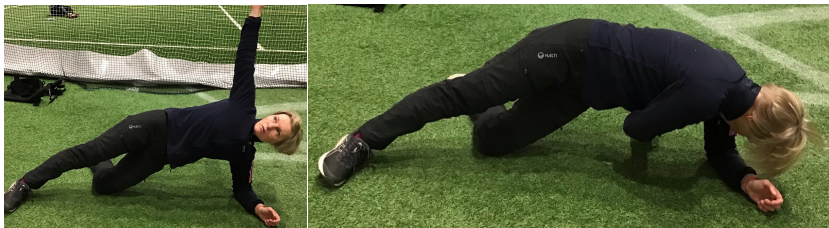
4. U-LANKUSTA JALKOJEN LASKU: laske molemmat jalat hallitusti kohti maata



5. U-LANKKU LINKKUIVEITSI: pidä liike ensin pienenä, laajenna voimien mukaan



6. LANTIONNOSTO JA JALAN LIIKUTTELU, nosta jalkaa suorana ja laske hallitusti takaisin toisen jalan tasolle, voit tehdä myös nopeasti



7. KYLKILANKKU KÄDEN KIERROLLA: lantio eteen



8. ETUNOJAPUNNERRUSASENNOSTA vuorottainen käden veto ylös



9. "SUPERMAN" tai "BATMAN"=käsi sivulle



10. "PIKKU KARHU":
A. nouse päkiälle ja pysy
B. nosta ristikkäinen käsi ja jalka ylös



11. KARHUKÄVELY SELÄN VENYTYKSELLÄ:
kävele kauas, venytä selkä kaarelle ja kävele takaisin kädet lähelle varpaita, jalat suorana.