

LENKKIJUMPPA

NILKAT, POHKEET:

1. NILKKOJEN RULLAUS, NOUSE PÄKIÄLLE-KANTAPÄILLE (ULKO- SISÄSYRJÄ MYÖS)
2. NILKKOJEN PYÖRITYS, MOLEMMAT SUUNNAT 5-10
3. POHKEEN VENYTYS
4. SYVÄKYYKKY, LANTION VENYTYS, TYÖNNÄ KYYNÄRPÄILLÄ POLVIA ULOS 5-10
5. SYVÄKYYKKY KEVENNETTYNÄ VALAKYYKKYNÄ, NOSTA KÄDET YLÖS JA NOUSE 5-10

KYYKKYSARJA:

6. SYVÄKYYKKY JALAT YHDESSÄ 5-10
7. JALAT KYYKKY LEVEYDELLE, PAINO KANTAPÄÄ/ULKOSYRJÄ, SYVÄKYYKYT 5-10
8. MALJAKYYKKY: JALAT HIUKAN LEVEÄMMÄLLE JA KYYKKY KYYNÄRPÄÄT REISIIN 5-10
9. MAASTAVETO: JALAT LEVEÄLLE, NILKAT ULOSPÄIN, SELKÄ SUORANA
10. SIVUKYYKKY: LASKEUDU TOISELLE PUOLELLE, KÄDET YLÖS JA NOUSU 5-10
11. ASKELKYYKKY PONNISTAEN: ASTU TAAKSE, POLVI MAAHAN JA PONNISTUS ETUJALALLA 5-10
12. TAAKSE RISTIIN KYYKKY: ASTU TOINEN JALKA RISTIIN TAAKSE, KYYKKY JA TAKAISIN 5-10

LANTIO

13. JALAN HEITTO ETEEN TAAKSE 5-10
14. JALAN HEITTO SIVULLE, ETEEN RISTIIN 5-10
15. "HIIHTOHEILUTUKSET": RISTIKKÄINEN KÄSI JA JALKA TAAKSE-ETEEN 5-10
16. KONTTAUSASENNOSSA LINTUKOIRA PIENELLÄ PIDOLLA 5-10
17. KYLKILANKUSTA PÄÄLLIMMÄISEN JALAN NOSTO JA LIIKUTTELU EDES-TAAKSE 5-10
18. ASKELKYYKKY SYVÄLLE : ASKEL ETEEN JA PAINO ETUJALALLE (KOROKKE) 5-10
19. LANTIONNOSTO JA JALAN VUOROTTAINEN VENYTYS YLÖS 5-10

YLÄSELÄN VENYTTELY

20. KONTTAUSASENNOSSA NEULANSILMÄ: KÄSI VARTALON ALI JA KÄÄNTÖ YLÖS 5-10
21. KYLJIN, AKUULLA KÄDEN KÄÄNTÖ VARTALON YLI 5-10
22. SYVÄKYYKYSSÄ KÄDEN KÄÄNTÖ TAAKSE YLÖS 5-10
23. KÄSIEN HEILUTUS SUORANA