

Kisakallio – maanantain aktivoiva harjoitus

Leiri 1

Teemana eri liikkumistavat

1. Kanta-päkiä kävely + käsien pyöritys – kädet eteen + kädet taakse
2. Kävely vastakäsi – vastajalka kohotus
3. Hölkkä etu- ja takaperin
4. Laukkahypyt eteenpäin kädet edestä ristiin
5. Sivulaukka kädet ylös-alas
6. Sivuristijuoksu lantion kierrolla
7. Takaperin peliasennossa laukka viistoon joka askeleella puolta vaihtaen
8. Lonkan pyöritys eteenpäin väliaskeleilla, sama takaperin
9. Jalan heilautus eteen joka kolmannella askeleella
10. Polvennostajuoksu → + temponvaihtelu merkistä, rauhallinen/nopea
11. Puolipakarajuoksu → + temponvaihtelu merkistä, rauhallinen/nopea
12. Suorin jaloin juoksu (8 + 9 lk.) yhdistä edelliset kolme
13. Karhukävely suorin jaloin
14. Punnerrusasennossa kävely kylki edellä, käsi ja jalka astuu auki-viereen (8. + 9.lk yhdistä tukkipyörintä joka 3. askel)
15. Mittarimato (8 + 9lk. mittarimato askeltaen käsillä mahdollisimman pitkälle)
16. Polvi syliin + nousu päkiälle → pitkä askel eteen, kädet maahan → kierrä etujalan puoleinen käsi kohti kattoa, katse seuraa
17. Aktiivinen askelkyökkyy takaperin, kädet T-asennossa kolme isoa ylävartalon kiertoa, katse seuraa kiertoa + takareiden venytys
18. Sisäreisien pumppaukset 3x puolelta toiselle vaihtaen, kylki menosuuntaan