

Leiri 2

Teemana jarruttaminen ja alastulot

1. Rento laukkahyppely eteen / taakse → sama ristiaskeleella
2. Hölkkä + matkalla 360 käännös O/V
3. Sivulaukka, kädet rytmillä ylös ponnistuksen aikana (8. + 9.lk 180 käännöksellä vatsan ja selän kautta)
4. Inkkarihyppely eteen/taakse
5. Sivuttain polvennostohyppely
6. Ulkokierto-hyppely → vastakkainen käsi koskee vastakkainen nilkka
7. Viistoon laukka + kyykky sormet koskee maahan
8. Pakara- /polvennostojuoksu 1 jalka nousee O/V > progressiot (1 potku > 2 potkua > 3 potkua)
9. Polvennostohyppely tasavälihyppelyllä 1. jalka nousee O/V
(8. + 9lk polvennostohyppely eteen/sivulle/eteen jalanvaihto)

10. Askelkyykky taakse kädet T-asennossa, kurotus takajalkaan oikealta ja vasemmalta
11. Pakaranosto + askel eteen 3x takareisipumppaus
12. Liskokävely (pitkä askel eteen lantionvenytykseen jatkuvana puolenvaihdolla)
13. Sisäreisien pumppaukset 3x puolelta toiselle vaihtaen + ylävartalon kierto, kylki menosuuntaan
14. Karhukävely suorin jaloin, käsi isolla ympyrällä
15. Punnerrusasennossa kävely kylki edellä → käsi ristiin, jalka astuu auki ja viereen, rytmikäs suoritus + tukkipyörintä joka kolmannella
(8. + 9lk punnerrusasennossa laukkahyppy sivuttain)
16. Mittarimato + punnerrusasennossa kosketus ristikäsi / ristijalka
17. Rapukävely takaperin 6x + kurotus kohti katto O/V

18. Parin kanssa kämmenet vastakkain tasapainokamppailu
19. Star figure-tasapaino
20. Päkiältä pudotus yhdelle jalalle hyvään alastuloasentoon
21. Hölkkä + hyppy ilmaan kahden jalan hyvä alastulo
(8. + 9.lk ilmassa kylki/kylki kontakti pariin + alastulo)
22. Hölkkä 3 askelta + pysäytys yhdelle jalalle (8. + 9.lk lisää ponnistuksen kautta 45 käännös)
23. Sama suunnanmuutoksella > jarrutus sivulle
24. Luisteluloikka (jokainen loikka hyvään alastuloasentoon)
25. Sama 180 asteen käännöksellä → molemmat suunnat