

Leiri 3

Teemana reagointi ja reaktionopeus

1. Hölkkä eteen 6 askelta + jarrutus > pari askelta hölkkäen takaperin
2. Hölkkäen 4 askelta eri suuntiin jatkuvana (eteen/sivulle/taakse/sivulle)
3. Laukka + kädet lantio/olkapää/pää
4. Sivulaukat kädet pyörivät eri suuntiin
5. Haarahyppy edeten (8. + 9.lk variaatiot)
6. Hiihtohyppy edeten (8. + 9lk variaatiot ja yhdistelmät)
7. Vartalonkiertohyppy
8. Yhden jalan hyppy eteenpäin 2x + jalanvaihto
9. Hölkkä + jarrutus 1. jalalle + loikka sivulle 1. jalalle hallittuun alastuloon
10. Hölkkä + hyppy 90 astetta → alastulo 2. jalalle
 - sama alastulo 1. jalalle
11. Luisteluloikka joka kolmas pysähtyy hallittuun asentoon
12. 4x käsien pyöritykset + syväkyykystä jalojen ojennukset 2x
13. Mittarimato > lantion venytys > kääntö kasakkaan
14. Karhukävely 6x + kääntö rapuasentoon + rapukävely 6x
15. Sivuttaissiirtyminen matalana
16. A-asennosta kurotus ristikkäiseen nilkkaan + käynti pakaravenytyksessä
17. Siltaan kurotus istumasta
18. Valmiusasennossa kädet yhdessä vartalon edessä → pari työntää käsiä eri suuntiin, suorittajan tavoite vastustaa
 - sama aktiivisessa askelkykyasennossa
19. Rapulinkkarit (rapuasennossa kosketus vastakkainen käsi/jalka)

Reaktiot

20. Paikalla merkistä nopeat jalat auki kiinni (+ variaatiot) + merkistä reipas juoksu + jarrutus
21. Paikalla viivan yli 1 jalan hyppy + merkistä jalan vaihto
22. Parin kanssa valitse kaksi erilaista viivan yli hyppyä → seuraa parin toimintaa, joka vaihtelee kahden eri hypyn välillä
23. Parin kanssa toinen johtaa toinen seuraa liikettä → sivuttain ilman ristiaskelia
24. KPS → häviöjä yrittää ottaa voittajan kiinni, reaktio sivulle