

TASAPAINO, TEMPO, FLOW, ERI TASOT,

Alkuun aktivoivaa, avaavaa ja liikkuvuutta edistävää alkulämmittelyä:

1. Neljä käsien asentoa, ja toinen käsi seuraa yhden liikkeen perässä



2. Auki- ristiin hyppy paikallaan -kädet ja jalat ristiin samaan suuntaan x 5: → Juoksu etuperin 10-15 m  
→ Haaraperushyppy paikallaan x 5 → juoksu etuperin 10-15 m... 3X



3. Auki- ristiin hyppy – kädet ja jalat ristiin vastasuuntiin x 5: → Juoksu etuperin 10-15 m → Haara-  
perushyppy x 5 → Juoksu takaperin 10-15 m...3X



4. Y X I -hyppysarja x 5: → Sivulaukka 10- 15 m → Y X I hyppysarja x 5: → Sivulaukka 10- 15 m  
(toinen kylki edellä) 3X



**2.- 4. MYÖS NOPEALLA TEMPOLLA JA TEMPON VAIHDOILLA**

5. Pallon seuranta nenänpäällä

6. Tasajalkahypähdyksellä jalka eteen (can can)



7. Tasajalkahypähdyksellä jalka sivulle (can can)



8. Yläpuolelta 6. ja 7. vuorotellen (6 vas, 7 vas, 6 oik, 7 oik, 6 vas...)

9. Etuketjun avaus askelkyykyllä taakse kädet lukittuna joko yhteen tai palloon



10. Hyvää huomenta kädet ristissä niskan takana terävästi ylös pystyyn päkiöille.



11. Sivuketjun aktivaatio "huojuva paju" jalat yhdessä ja kädet pään yläpuolella silmät kiinni



12. Askelkyykky päkiän kautta hamstringvenytyksellä (rinta kiinni reidessä ylhäällä ja alhaalla)



13. Flamingo seisonta silmät kiinni (7.lk) 13.b Flamingo vaaka (8.lk) 13.c Flamingo vaaka sivulle (9.lk)



14. Ranteiden pyörittys

15. Ranteiden venytykset polvillaan/ nelinkontin

16. Kamelikävely uimarilla

15.b = 4 hidasta uimarilla, 4 nopeaa vuorotellen



17. Pikkukarhu (vastaraajat)

16.b Kameleontti = pikkukarhu 4 eestaas heijaten ja 4 nopeaa



18. Kenguru = Jänisloikka kädet vierekkäin

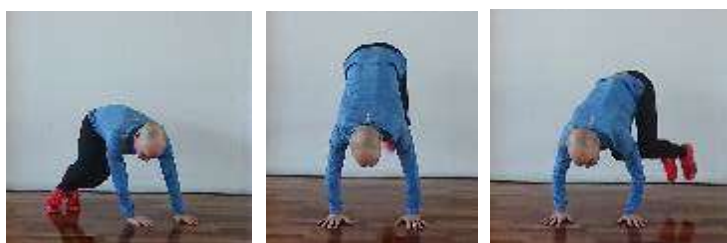
17.b 2 hidasta ja 4 nopeaa

19. Ranteiden ravistelu

20. Sivuttain matalana jatkuvalla liikkeellä



20.b reipas tahti jalat ja kädet yhtäaikaan



21. Etunojassa polvet käy räjähtävästi rinnassa nojavaa'assa (alastulo takaisin etunojaan)



22. Kuppi-kaarirullaus



23. T-kierrolla liikkuminen



**24. 6 step = "Break dancer" sujuvasti**



**25. Tasapainoharjoite a 7.lk linkkaripito**



**8.lk hidas kuppikaarirullaus ja nopea linkkari pitoon**



**9.lk liukuva linkkuveitsi (pari vetää/ työntää jaloista)**

**26. Tasapaino lankussa jalat korotettuna (parin kanssa?) 7.lk staattinen 8.lk kottikärry 9.lk luku käsien tai kyynärvarsien varassa.**

**27. Tasapainoharjoite b 7.lk häiritty ilmalento hallittu alastulo tasapainoon 8. lk olat vastakkain parin kanssa ja eteneminen kävellen 9.lk olat vastakkain parin kanssa ja eteneminen yhden jalan kinkalla.**

**28. Tasapainoilu köydellä (battle rope). Köysi lattialla.**

**7.lk staattinen 8.lk dynaaminen 9.lk liukuva tasapaino harjoitteet**

**Loppuverryttely:**