

Kehonhuolto

Tee seuraavat liikkeet joka alkuverryttelyn yhteydessä

- Toiminnallinen pohjeyntyys 2 x 3/3
Yksi jalka maassa, toinen suorana ilmassa, jota viedään vuorotellen eteen, sivulle, taakse, sivulle. Maassa olevaa jalkaa koukistetaan, kun viedään jalkaa eteen, taakse, sivulle ja toiselle sivulle
- Jalan heitto - jalka koukussa (alaselkä pysyy suorana) x 6/6
- Jalan heitto - jalka suorana (alaselkä pysyy suorana) x 6/6
- Seiso yhdellä jalalla + nivuset → ulko- ja sisäkierto lonkkanivelestä x 6/6, o + v jalka
(lantio pitää pysyä paikallaan)
- Askelkyykky ristiin – takana olevan jalan polvi tulee etummaisesta jalan nilkan ulkosyrjän kohdalle, tee vuorojaloin x 10/10
- Pakaravenytys, kädet jalan edessä, vuorojaloin – vie käsiä vuorotellen toisen käden alle, katse seuraa kättä kokoajan, myös kun viet kättä kohti kattoa x 6/6, o + v jalka

Tee seuraavat liikkeet joka loppuverryttelyn yhteydessä

- Toiminnallinen pohjeyntyys 2 x 3/3
Yksi jalka maassa, toinen suorana ilmassa, jota viedään vuorotellen eteen, sivulle, taakse, sivulle. Maassa olevaa jalkaa koukistetaan, kun viedään jalkaa eteen, taakse, sivulle ja toiselle sivulle
- Askelkyykky, kädet etummaisesta jalan sisäsyvän puolella → vie saman puolen kyynärpäätä kohti saman puolen nilkan sisäsyvää. x 6/6
- Leveä haara-asento, lähentäjien/takareiden venytys – kolmivaiheinen, vuorojaloin x 6/6
 1. suoran jalan varpaat osoittaa eteenpäin (koko jalkapohja lattiassa, painopiste koukussa olevan jalan päällä)
 2. varpaat kohti kattoa (painopiste koukussa olevan jalan päällä)
 3. varpaat kohti kattoa ja vie yläkroppa venytettävän jalan päälle
- Askelkyykky + takana olevan jalan polvi lattiassa – kaksi vaiheinen x 10/10
 1. työnnä lantiota suoraan eteenpäin (takana olevan jalan kohdalta, alaselkä suorana) x 10/10
pumppausta
 2. ota takana olevan jalan nilkasta kiinni (jalka tulee koukkuun) ja tee muuten sama pumppausliike kuin edellisessä vaiheessa. x 6/6
- Kylvivenytys – painopiste takana olevalla jalalla ja jalat ristissä, tee vuorojaloin x 6/6

Tee kotona seuraavat liikkeet vähintään 3 kertaa viikossa (saa tehdä myös joka päivä)

- Skorpioni: vatsamakuulla, olkapäät koko ajan lattiassa kiinni x 10/10
- Rautaristi: selinmakuulla, olkapäät koko ajan lattiassa kiinni x 10/10
- Pakaravenytys, kädet jalan edessä – vie käsiä vuorotellen toisen käden alle, katse seuraa kättä kokoajan, myös kun viet kättä kohti kattoa x 6/6, o + v jalka
- Askelkyykky + takana olevan jalan polvi lattiassa – kaksi vaiheinen x 10/10
 1. työnnä lantiota suoraan eteenpäin (takana olevan jalan kohdalta, alaselkä suorana) x 10/10
pumppausta
 2. ota takana olevan jalan nilkasta kiinni (jalka tulee koukkuun) ja tee muuten sama pumppausliike kuin edellisessä vaiheessa. x 6/6
- Leveä haara-asento, lähentäjien/takareiden venytys – kolmivaiheinen, vuorojaloin x 6/6
 1. suoran jalan varpaat osoittaa eteenpäin (koko jalkapohja lattiassa, painopiste koukussa olevan jalan päällä)
 2. varpaat kohti kattoa (painopiste koukussa olevan jalan päällä)
 3. varpaat kohti kattoa ja vie yläkroppa venytettävän jalan päälle