

Käsilläseisonta ja kärrynpyörät ulkona (mahtuu paremmin) TASO 1

Lämmittely: Hölkkäilyä, käsien pyöriä, laukka-askelia, sivuristi juoksua, polvennosto juoksua, oma valintaisia tuttuja liikkeitä tuntien lämmittelyistä. **VAIHTOEHTO** haasta perheenjäsenesi hippaan ulkona Miekat ja Kilvet kaikki ottaa kaikkia kiinni. Kun jätät tee 3 kyykkyä tai 3 punnerrusta. Lisäksi rannelämmittelyt omalla tyylillä huolellisesti.

Voima: Jalan heitot, nostot+ pito eteen, sivulle ja taakse 10+10+10s.

Kyykystä ylös hyppy 10

Linkkarit 5 jokaista (suorat jalat, kerät, 1. Jalan)

Treeni:

1. Toispolviseisonnasta käsilläseisontaan ponnistukset 10/jalka

-jätä toinen jalka alas roikkumaan niin, liike ei mene yli

-muista pitää katse maassa käsien välissä

2. Kotiseinää tai ulko-ovea vasten käsilläseisontaan ponnistukset toispolviseisonnasta 10/jalka

3. Toispolviseisonnasta kärrynpyörät 10/jalka

-kädet kokoajan korvien vieressä

-rytmi kärrynpyörässä on käsi, käsi, jalka, jalka, eli toinen käsi menee maahan ennen toista

-muista potkaista jaloilla vauhtia

4. Seisomasta kärrynpyörät 10/jalka

-pyri laittamaan kädet ja jalat samaan linjaan (esim. Piirretyn viivan päälle)

-voit kuvitella tai piirtää rannekellon maahan ===O=== viivoille jalat, kellon sisälle kädet

5. Lopuksi tee omat maksimi käsilläseisontapidot seinää vasten 3x

-pysy niin kauan kuin jaksat

-katse sormiin

-suorat kädet

-hae ranteet, hartiat ja lantio päällekäin

-työnnä hartioita korviin/käsiä maasta läpi

-paino myös sormilla, ei vain kämmenen alaosalla

Treeni-iloa

Heini