VESIJUMPPA

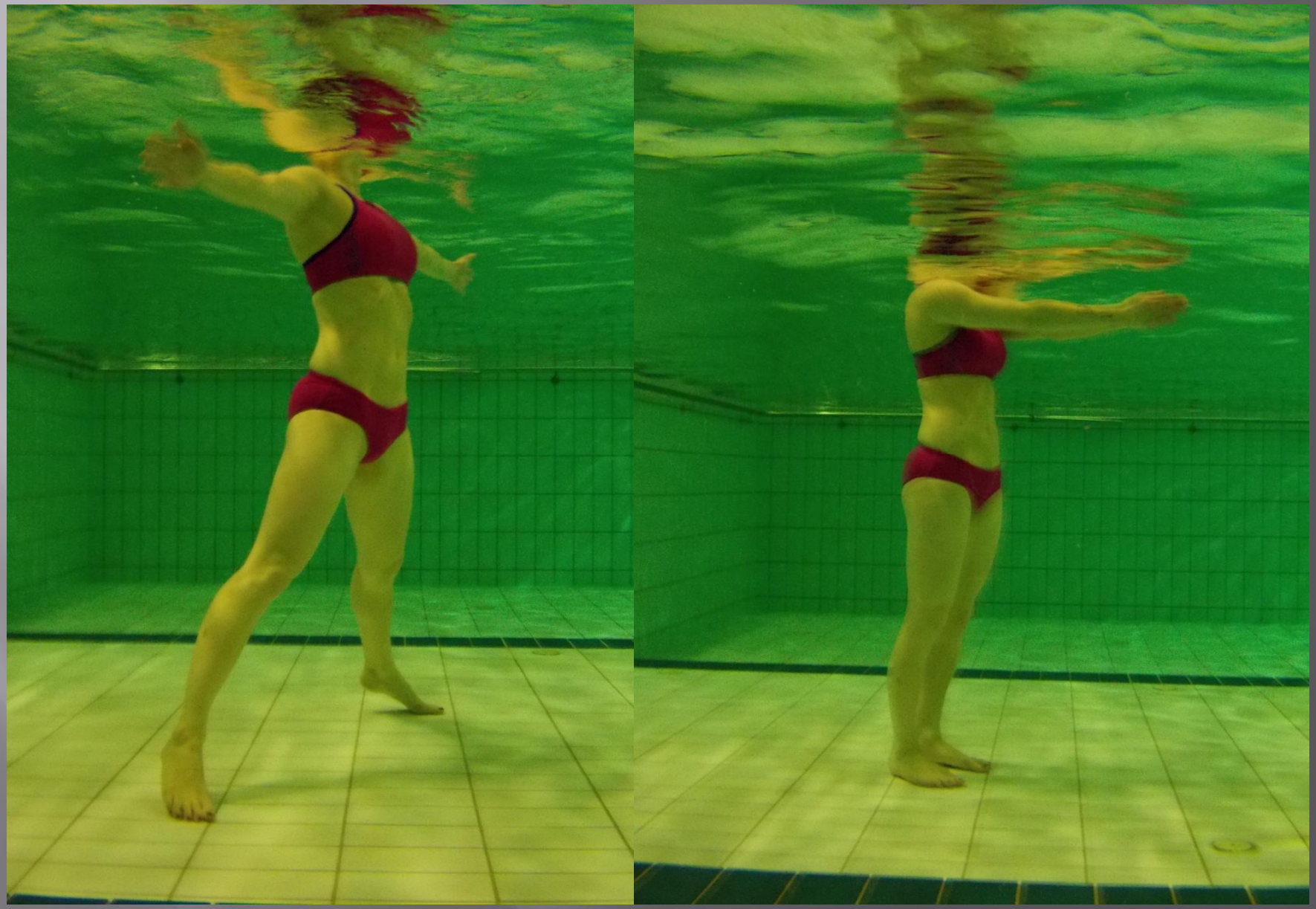
Liikkeitä ilman välinettä, eri välineillä sekä tangolla tehtäväksi ja venyttelyt

Tee valitsemiasi liikkeitä 20-30 toistoa kaksi tai kolme kertaa

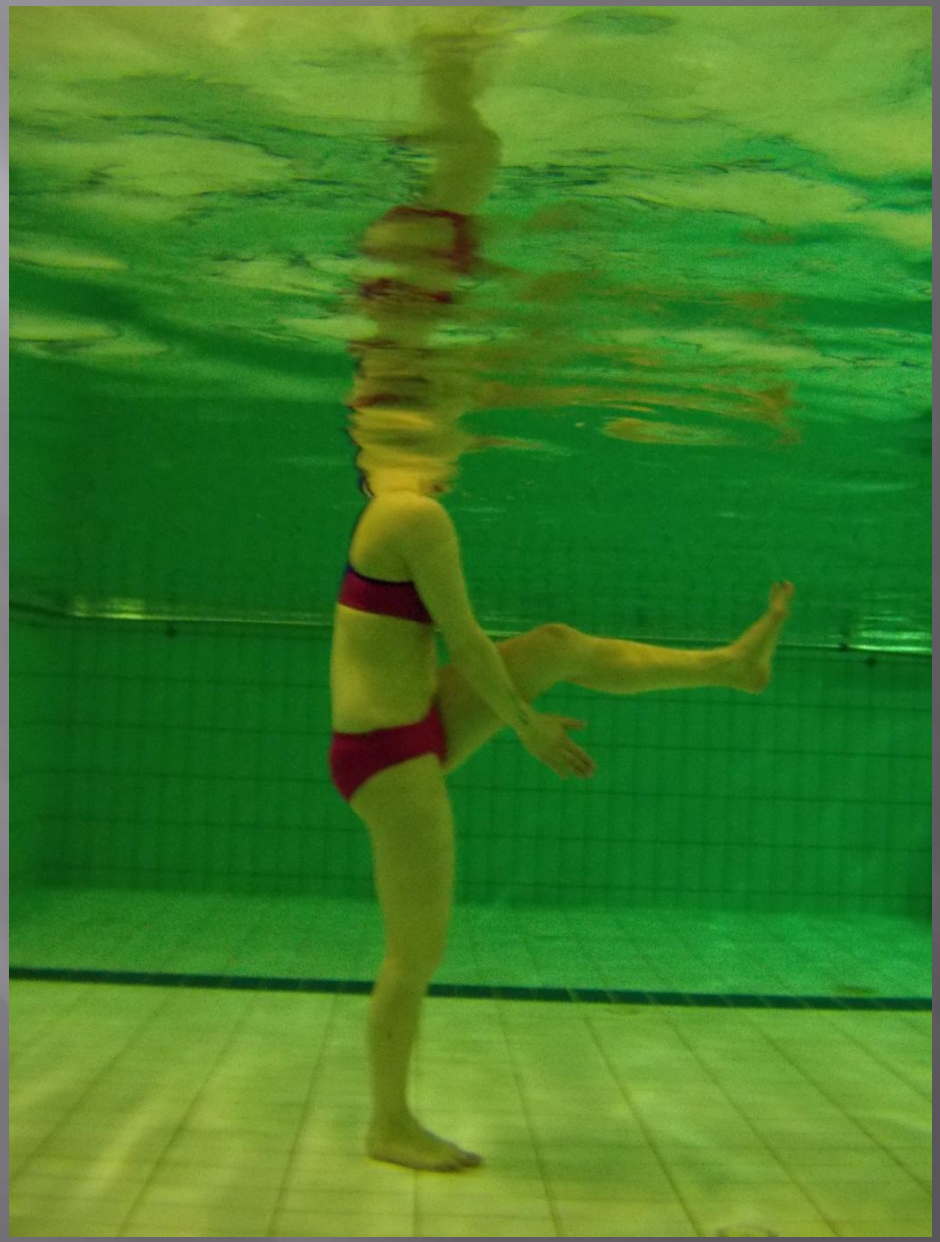
Pidä tehdessä mahdollisimman reipas tahti koko ajan

1. Polvennostojuoksu kädet eteen taakse

2. Haarahyppy kädet eteen-sivulle



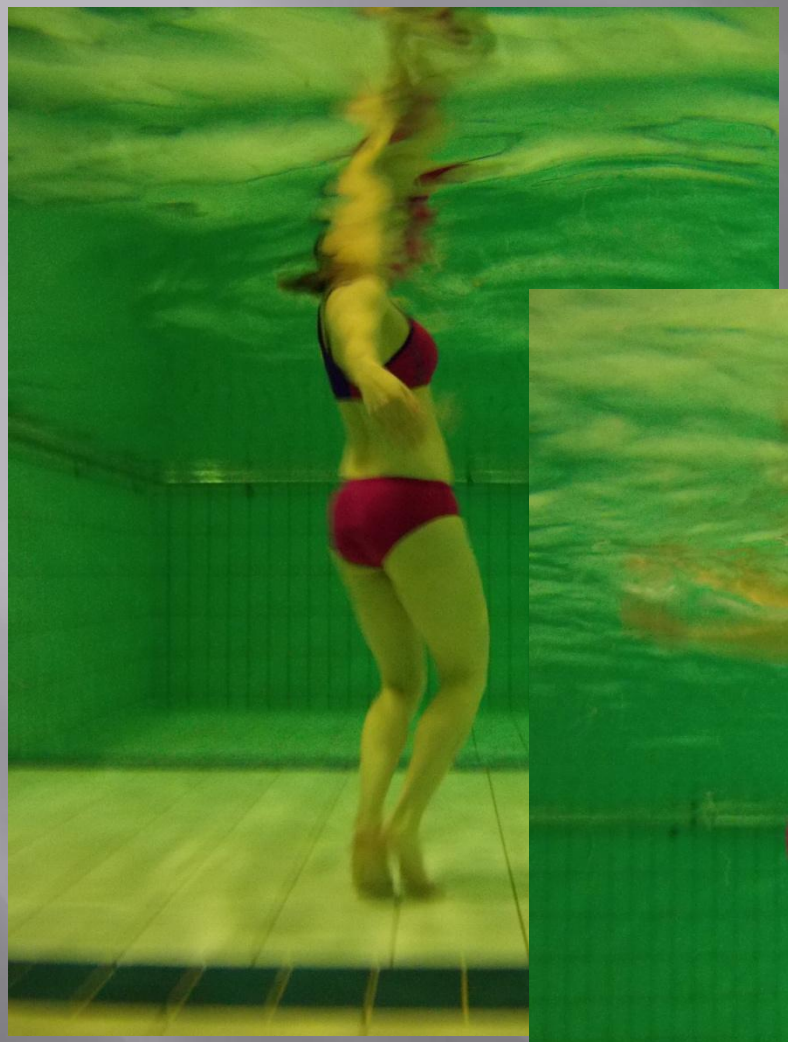
3. Hypäten kädet yhteen jalan alle

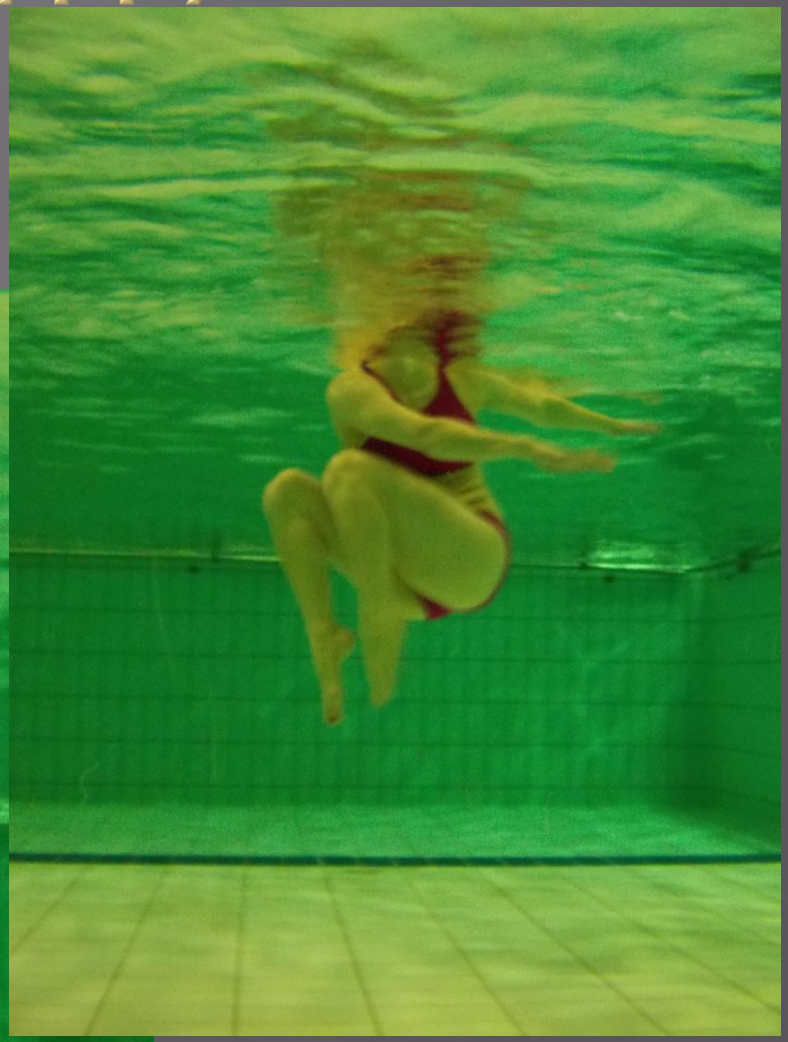


4. Sormet varpaisiin hyppy

5. Hiihtohyppy

6. Kiertohyppy

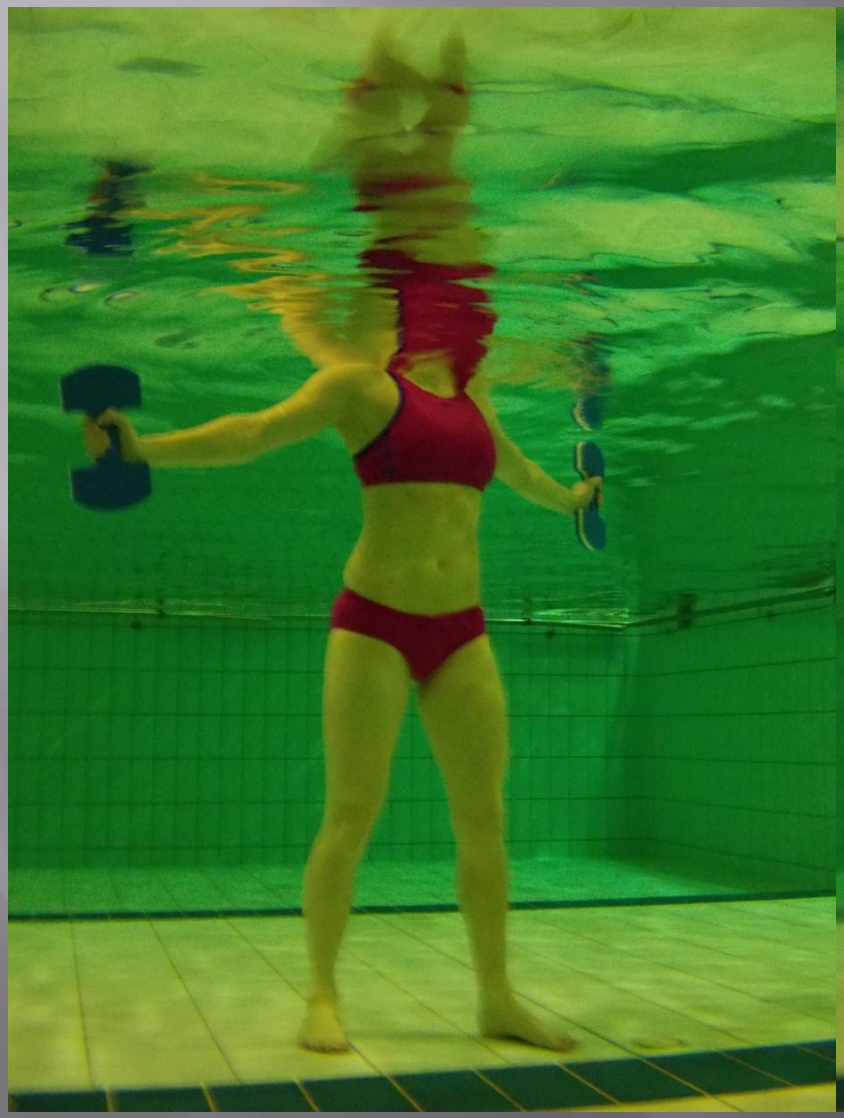




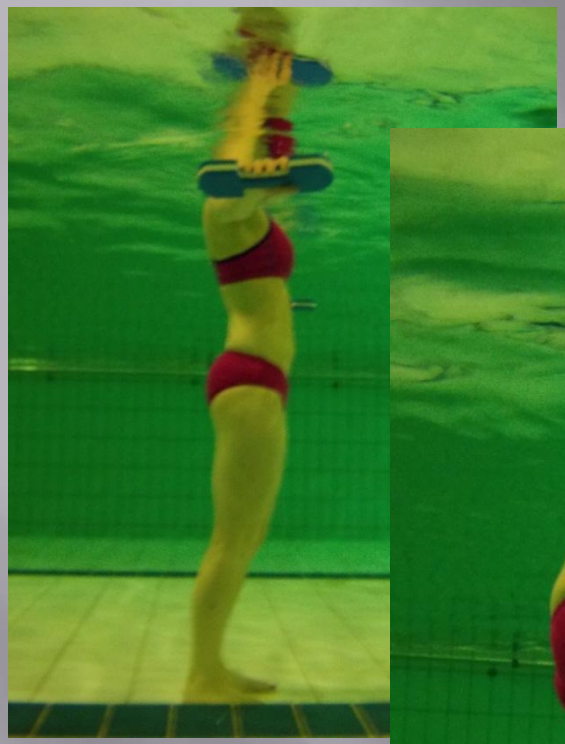
7. Polvennosto juoksu ja käden suoristus sivulle

8. Suoran jalan nosto ja kosketus varpaisiin vuorotellen

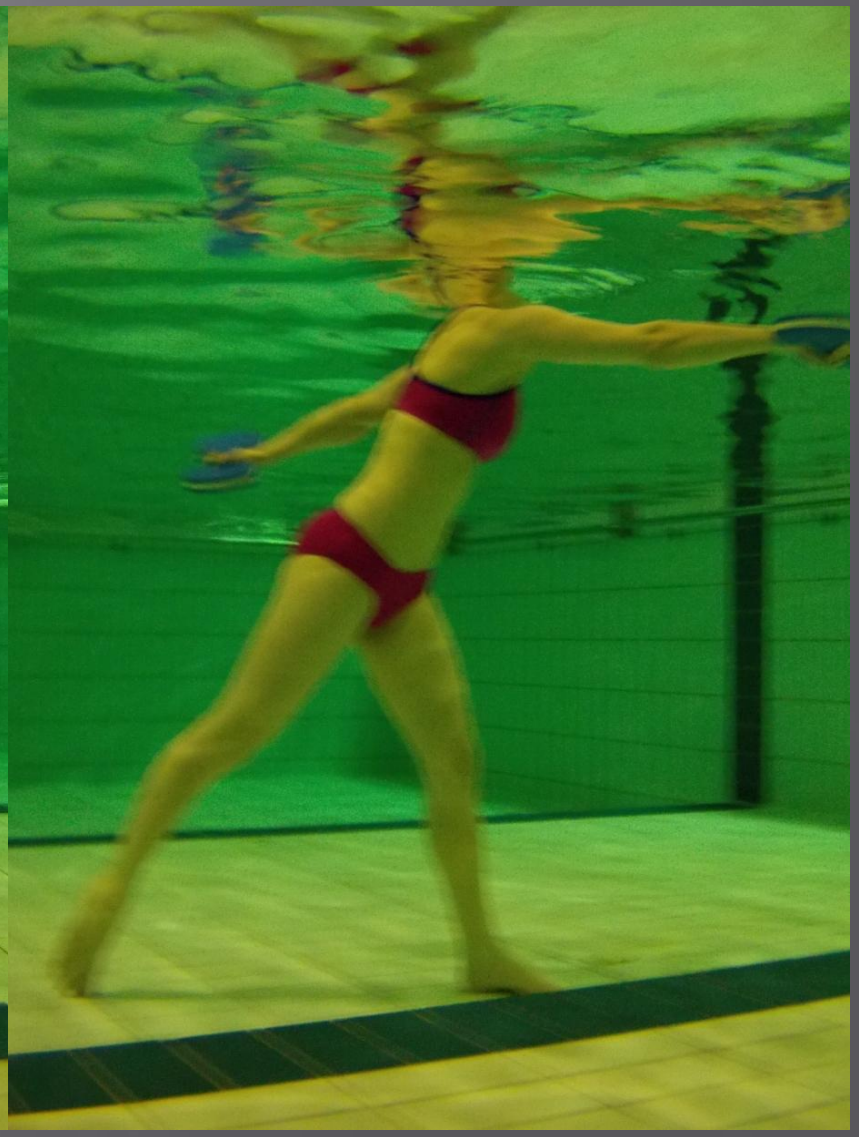
Käsipainoilla
Kädet auki kiinni jalat pohjassa



Käsipainoilla
Käsien alaspainallus jalan/jalkojen alle



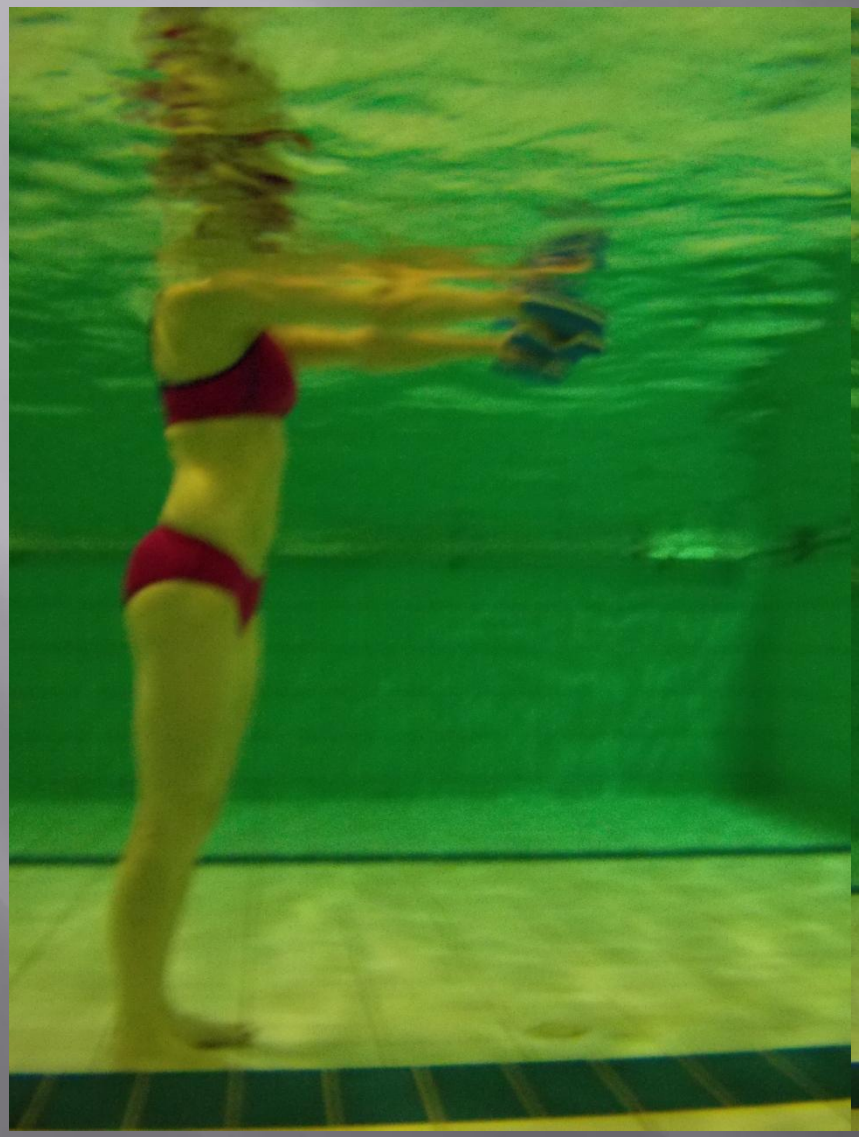
Käsipainoilla Hiihtoliike



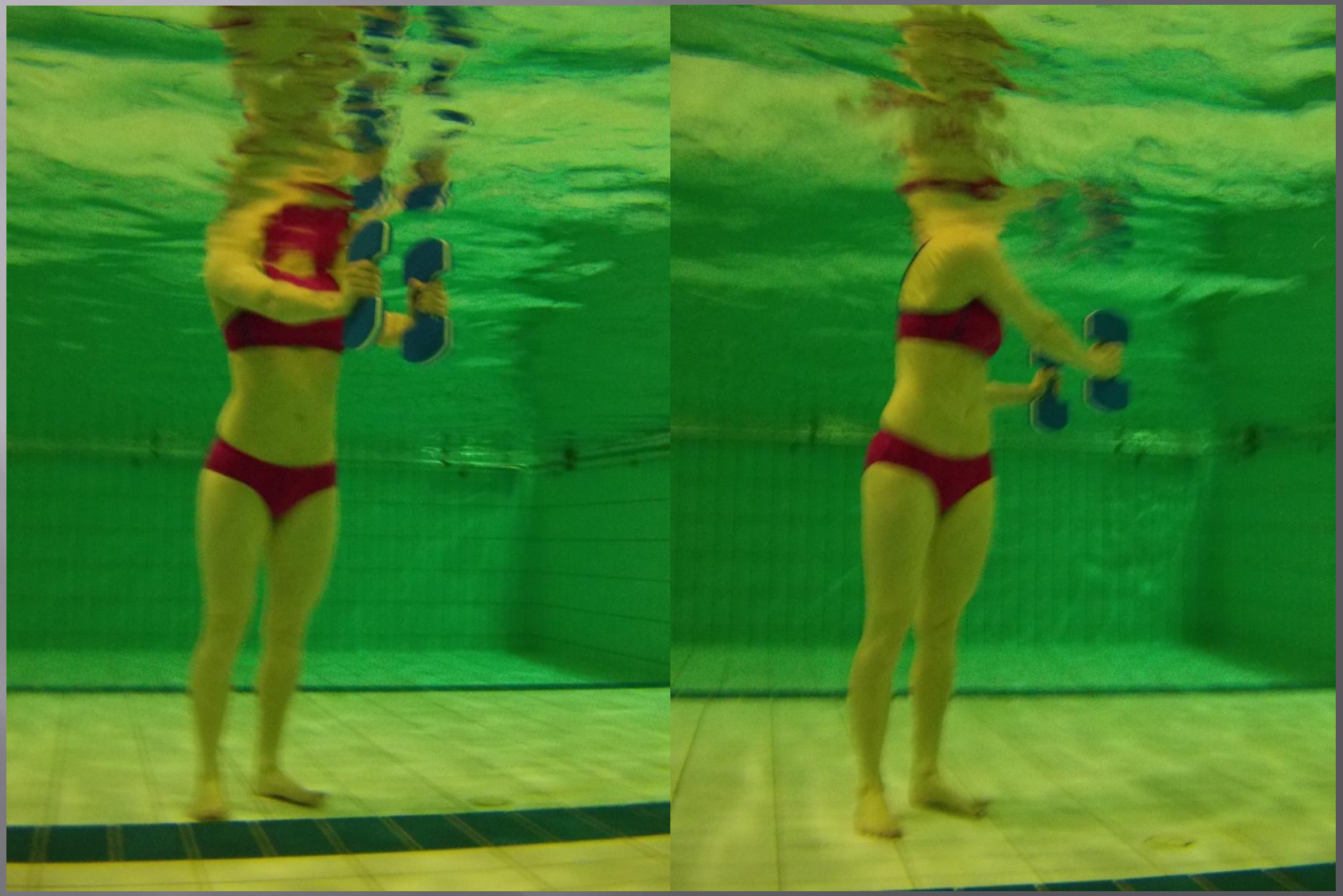
Käsipainoilla
Pumppaus eteen, sivuille, alas polvennostojuoksulla

Käsipainoilla Sammakkohyppy

Käsipainoilla
Hyppy painot varpaita kohti

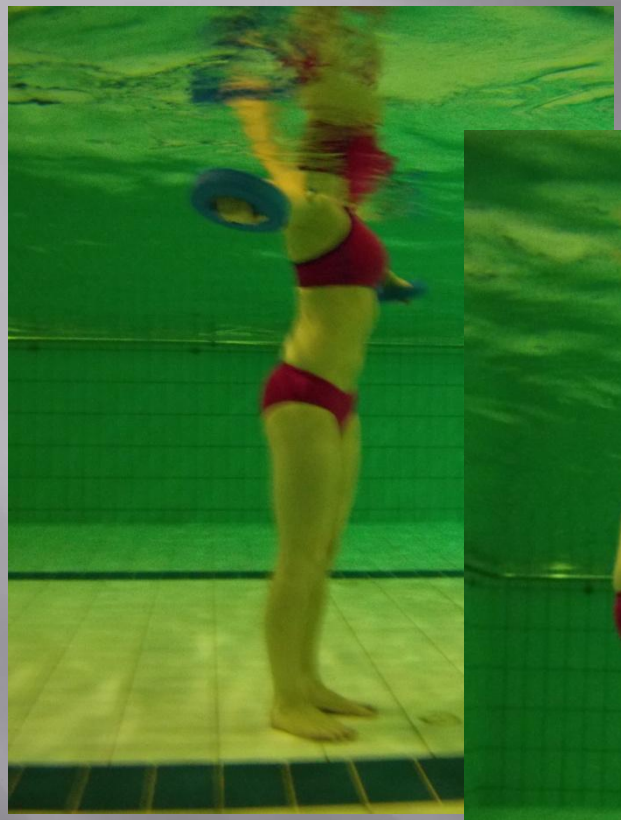


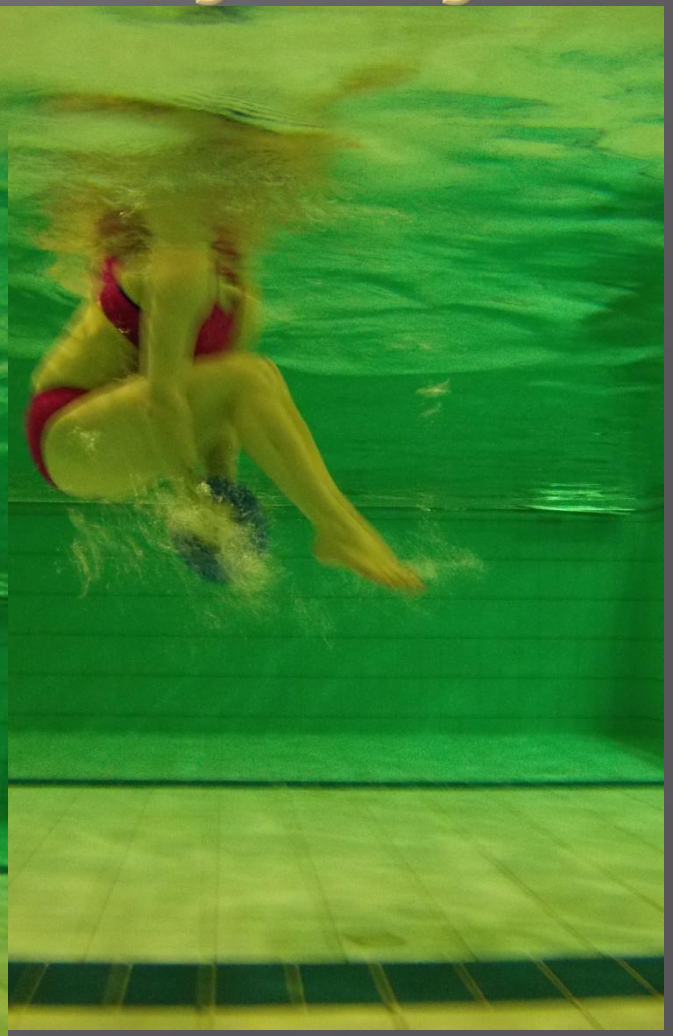
Käsipainoilla
Kierto sivulta sivulle



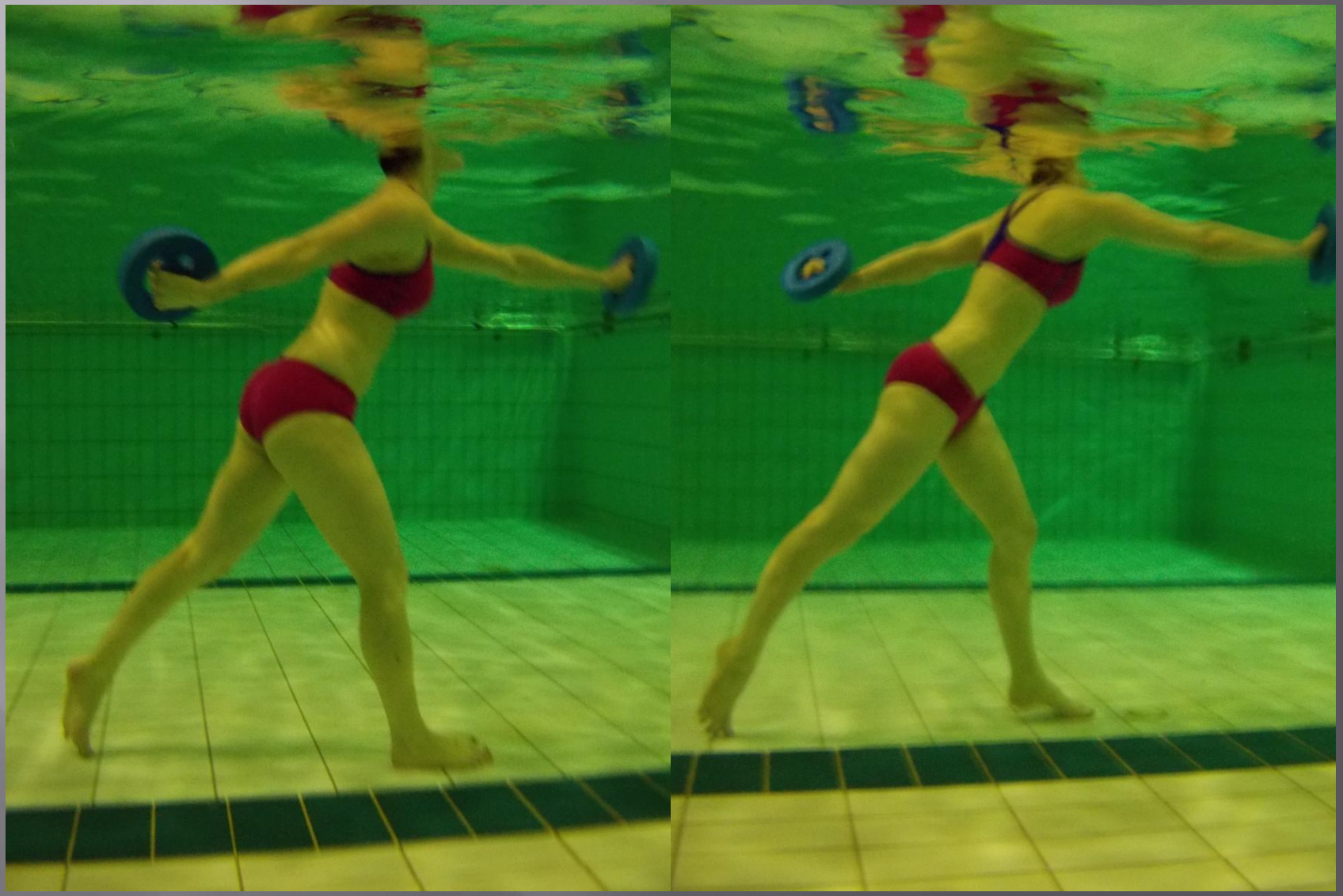
Smilellä
Kädet auki kiinni jalat pohjassa

Smilellä
Käsien alaspainallus jalan/jalkojen alle





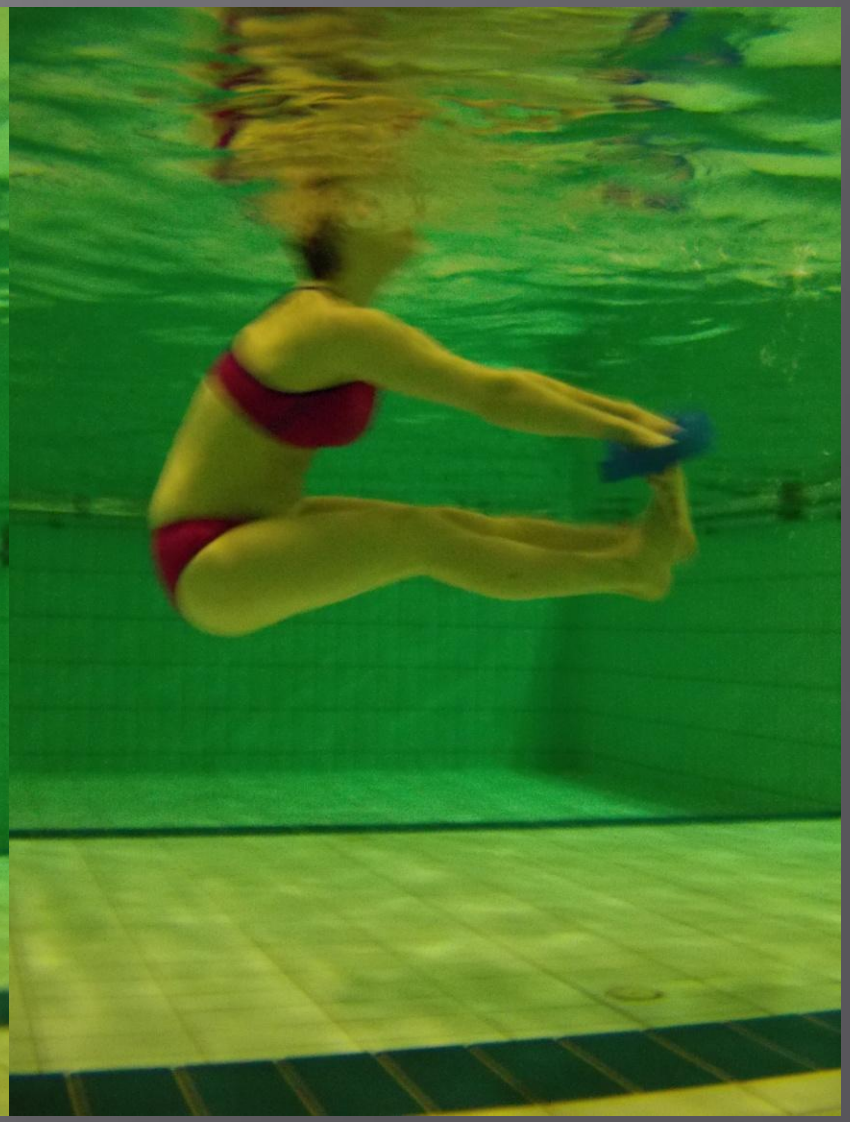
Smilellä Hiihtoliike



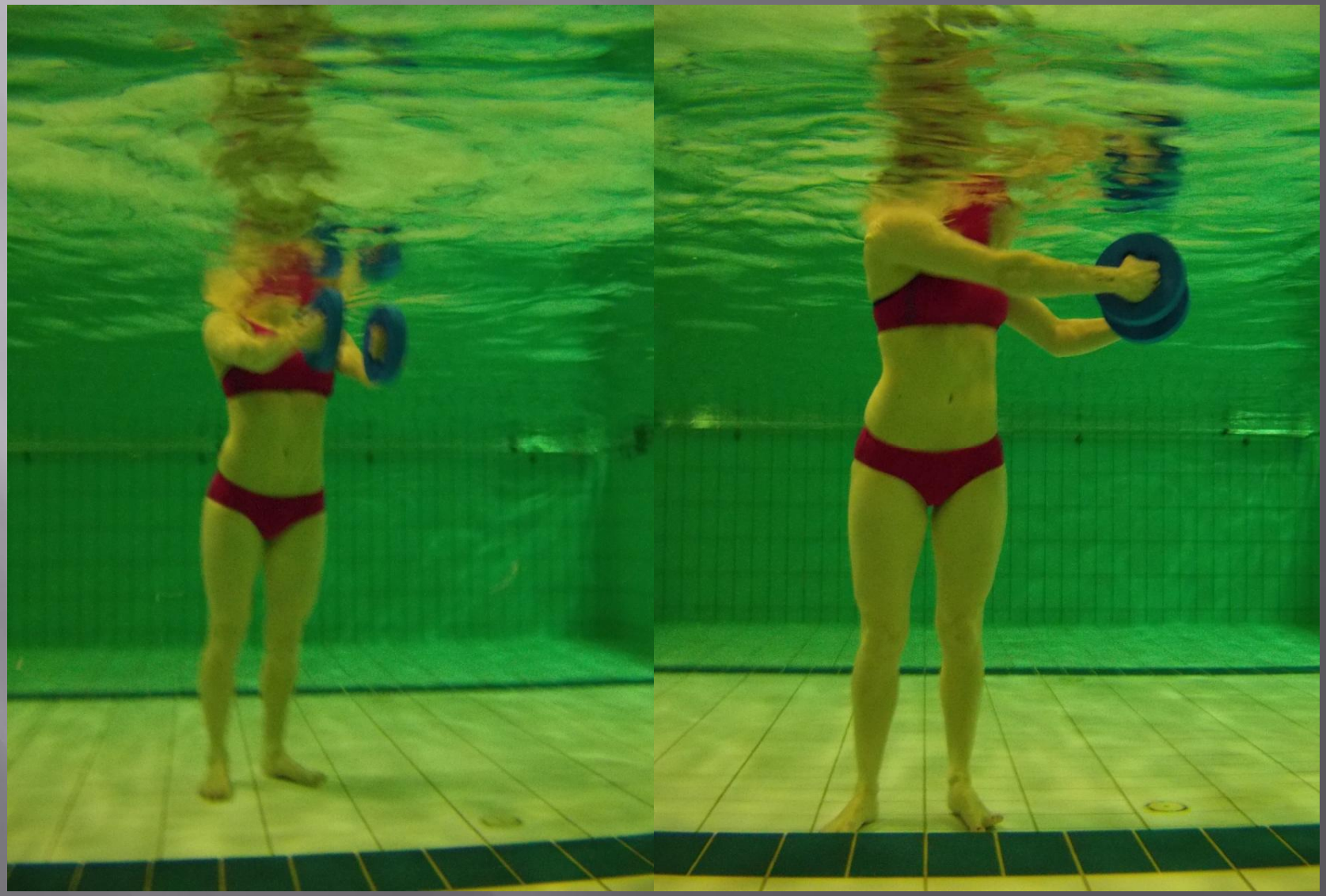
Smilellä
Pumppaus alas, sivuille, eteen polvennostojuoksulla

Smilellä Sammakkohyppy

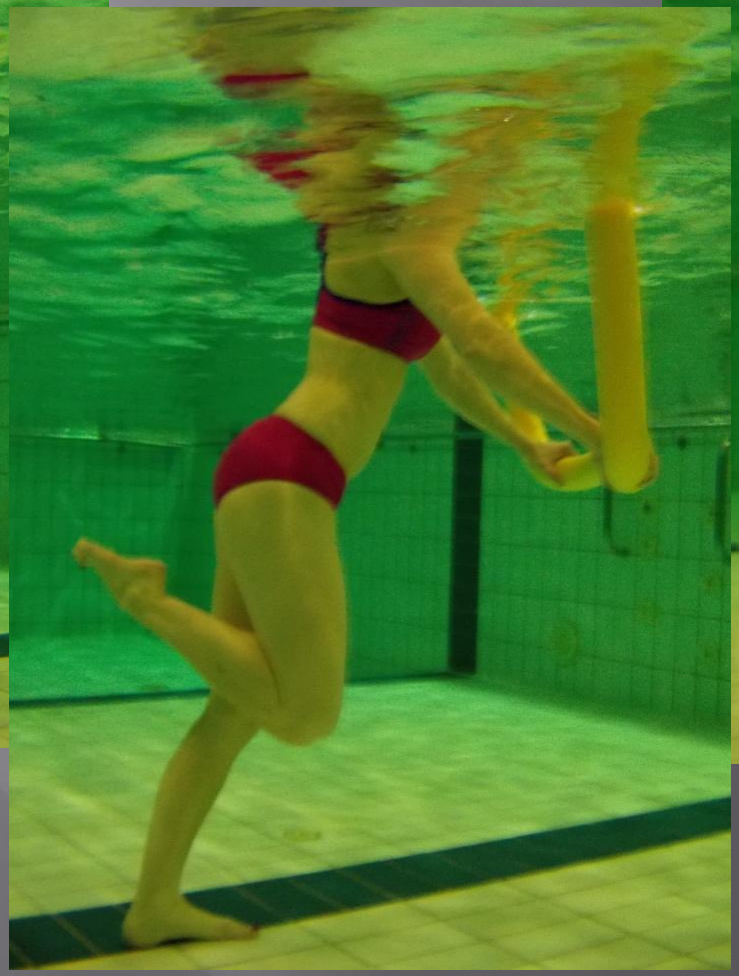
Smilellä
Hyppy smilet varpaita kohti



Smilellä
Kierto sivulta sivulle

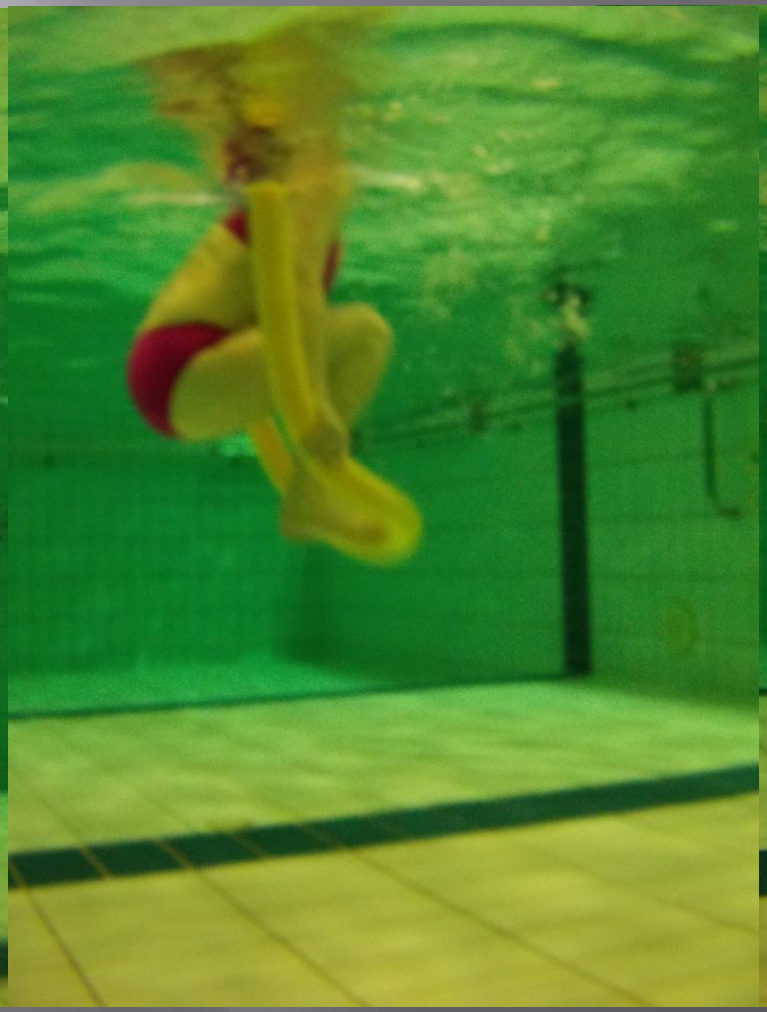


Pötköllä
Pyöritys kanta pakaraan juosten



Pötköllä
Kiertohyppy, pötkö jalkoja kohti

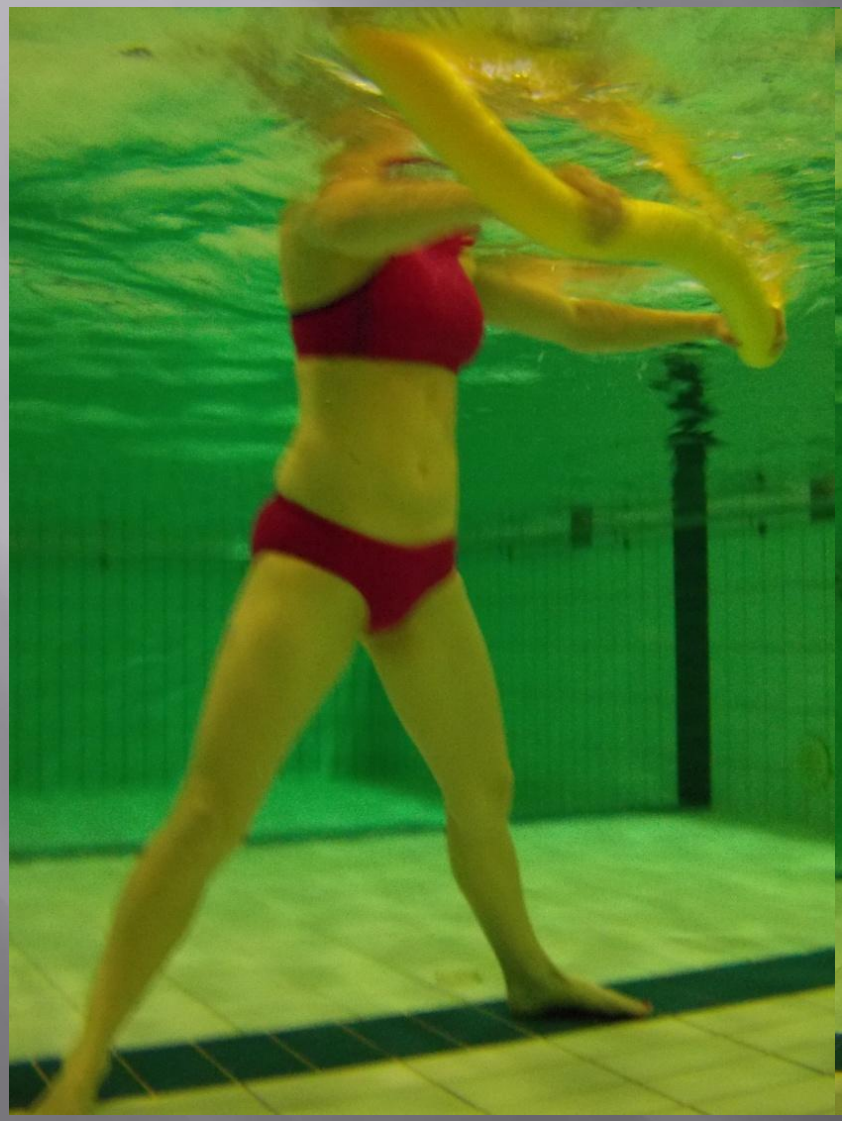
Pötköllä
Hyppy polvet rintaan ja pötkön painallus alas tai hypyllä yli



Pötköllä Melonta

Pötköllä
Painallus suorin käsin alas

Pötköllä
Painallus alas ja haaraliuku

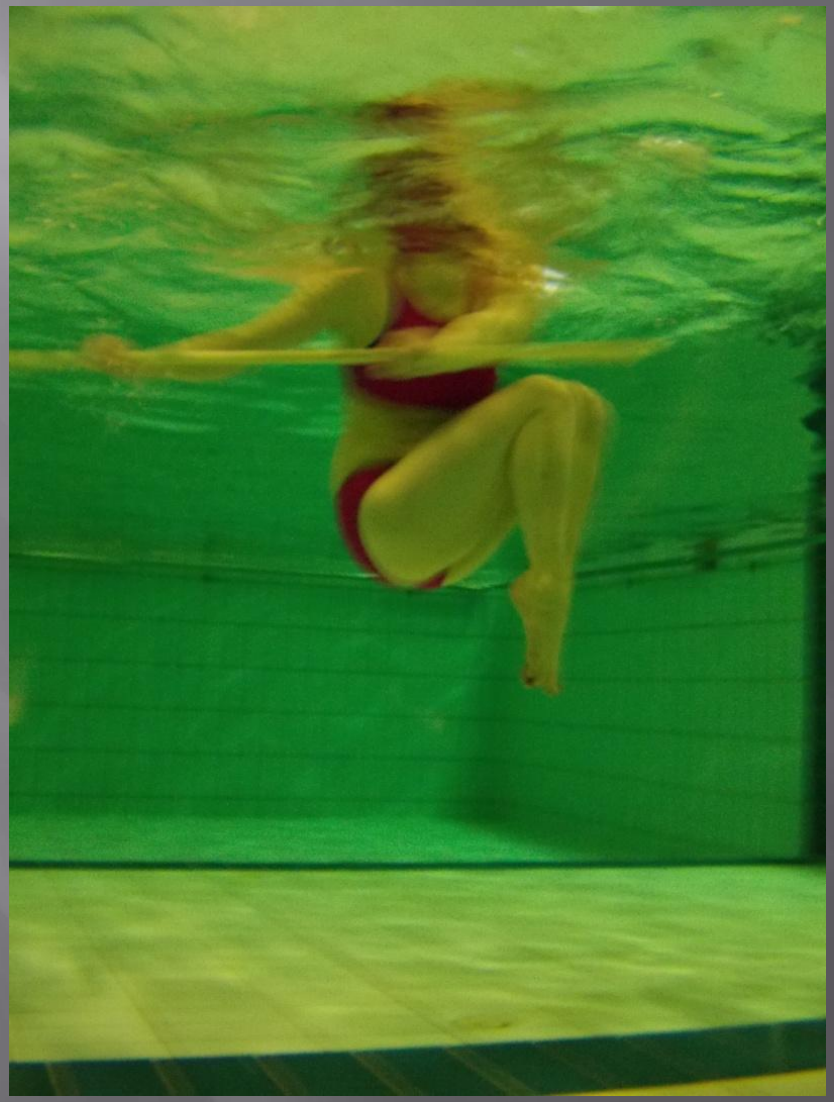


Pötköllä Kierto

Pötköllä
Selän takana kädet suoriksi polvennostojuoksulla

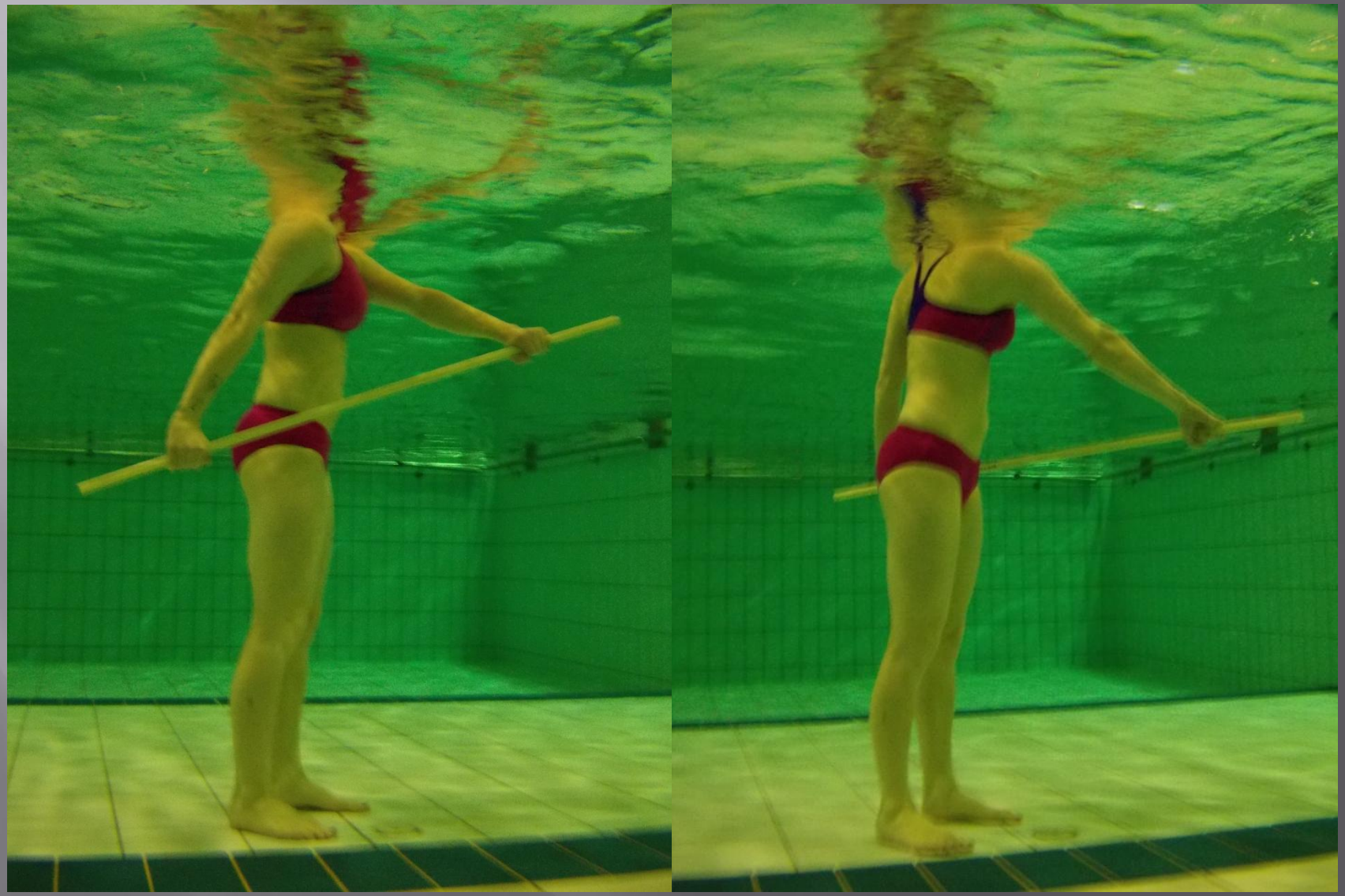
Kepillä
Pyöritys kanta pakaraan juosten

Kepillä Kiertohyppy

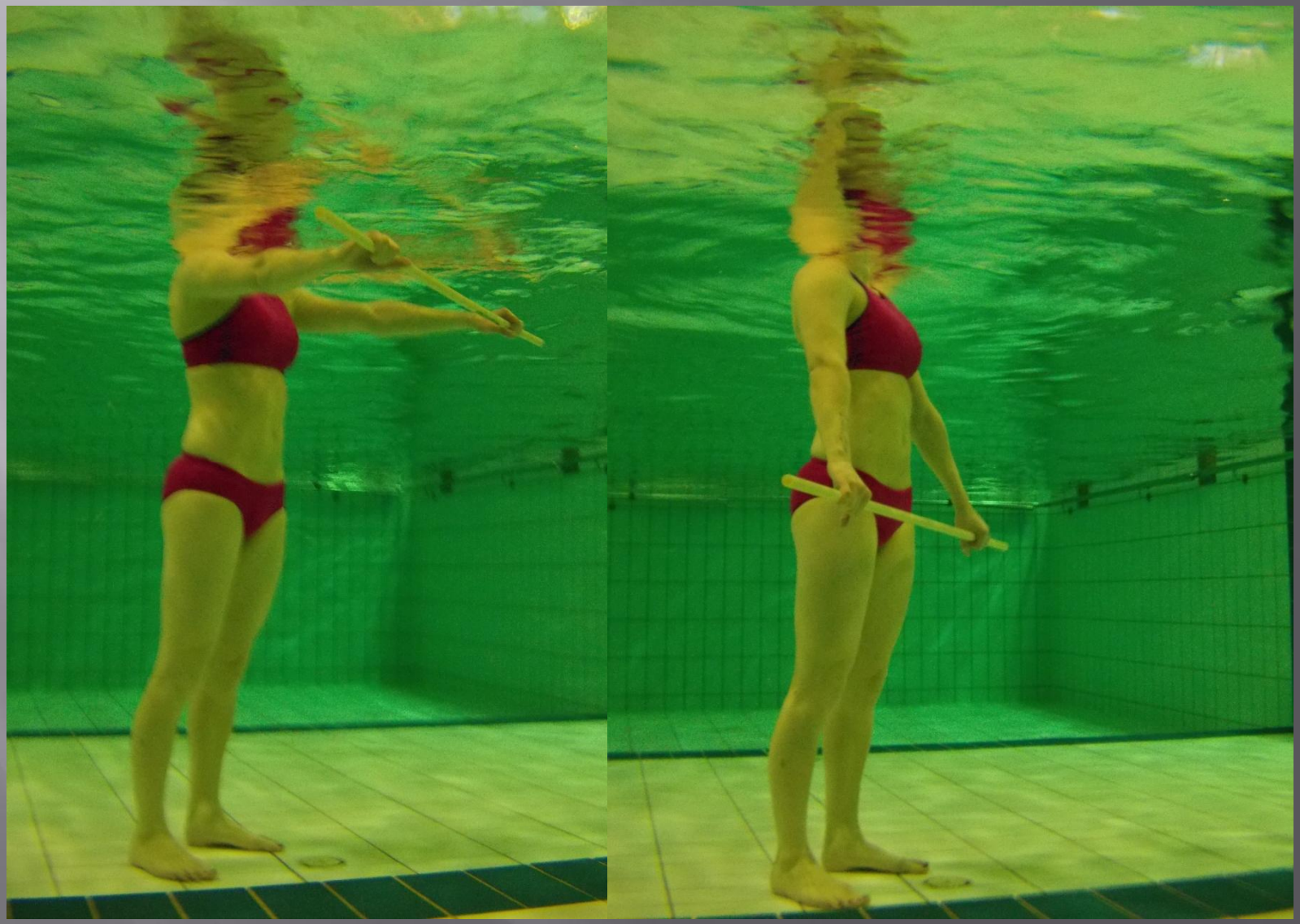


Kepillä
Hyppy polvet rintaan, keppi alas

Kepillä Melonta



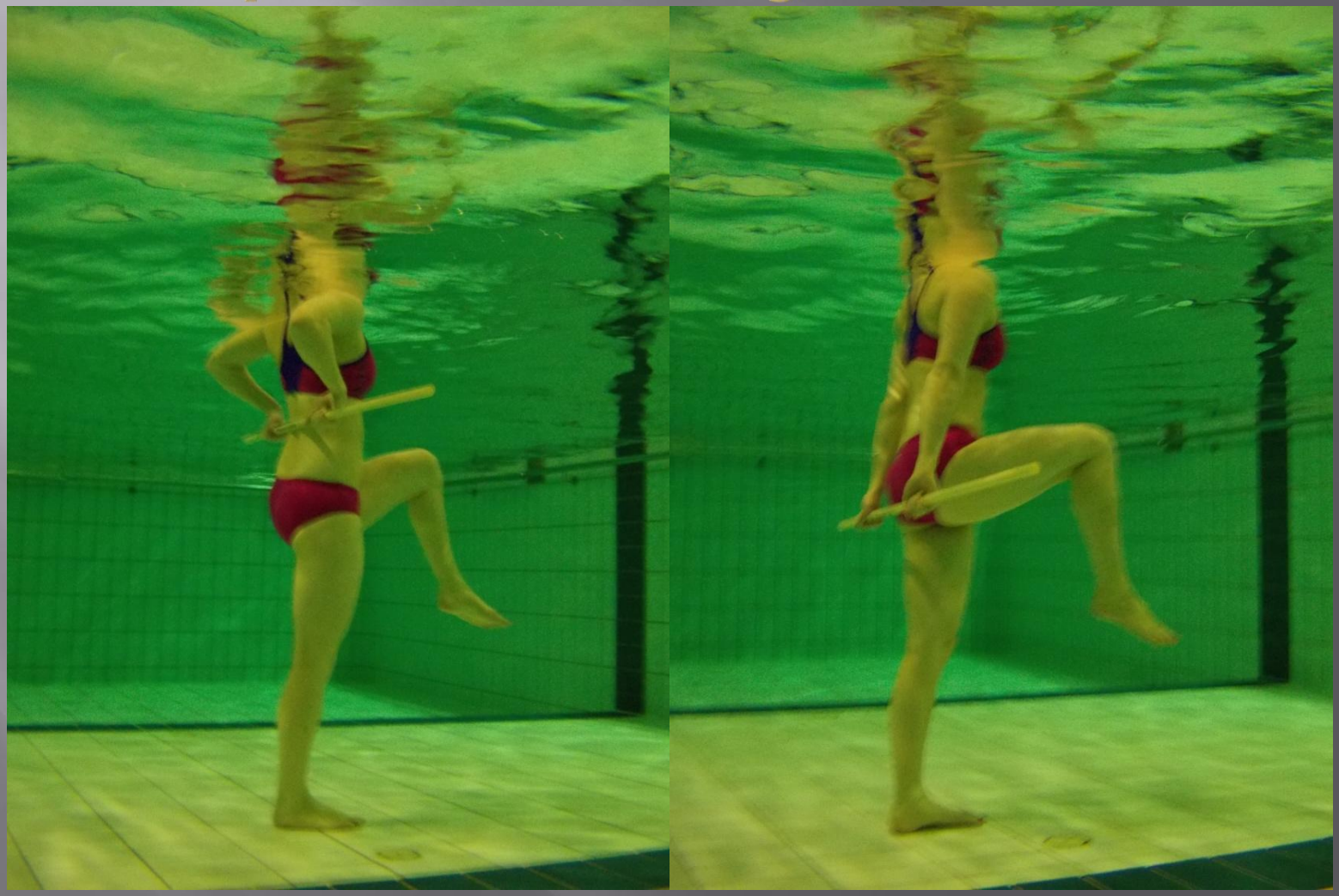
Kepillä
Painallus suorin käsin alas



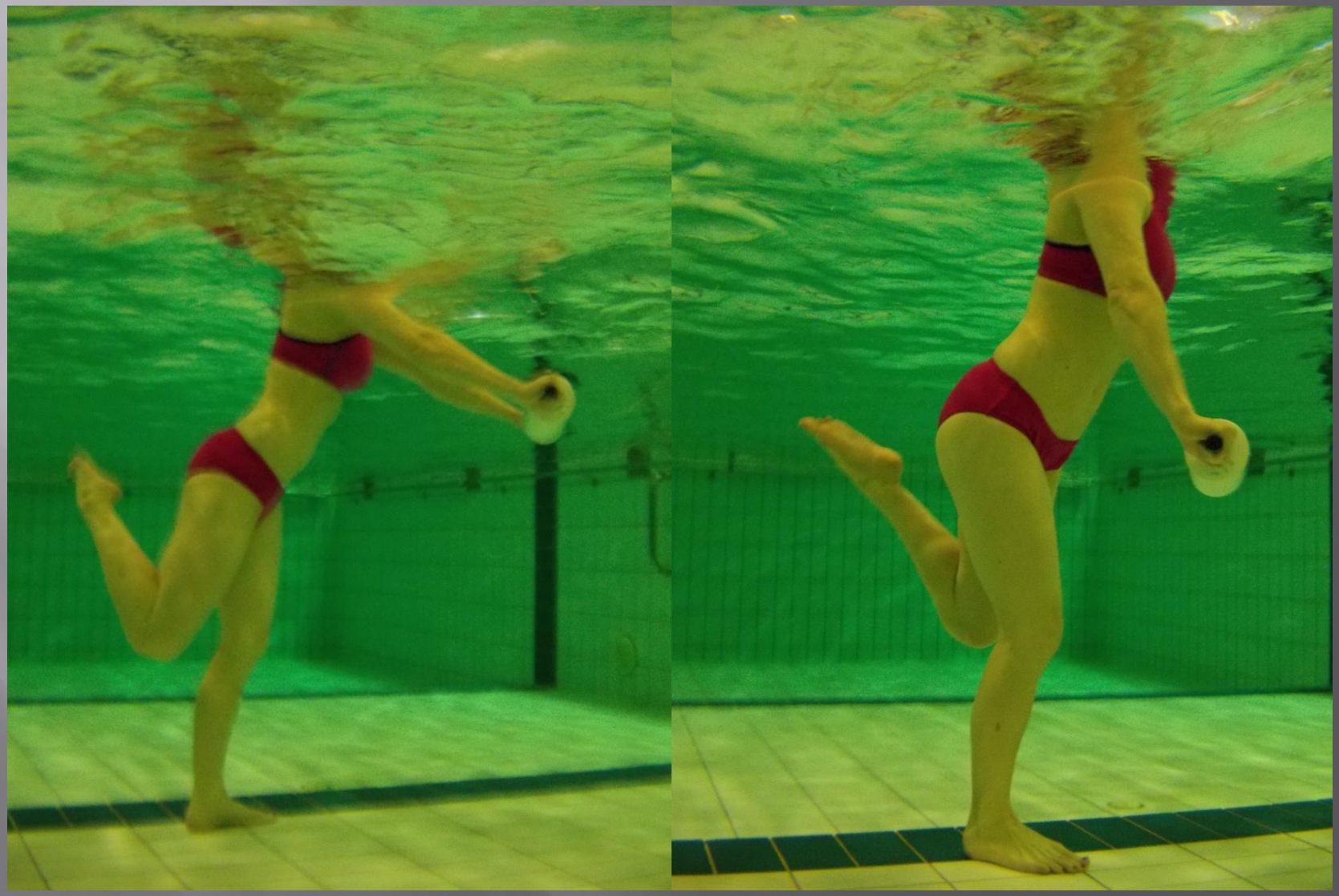
Kepillä
Painallus alas ja haaraliuku

Kepillä Kierto

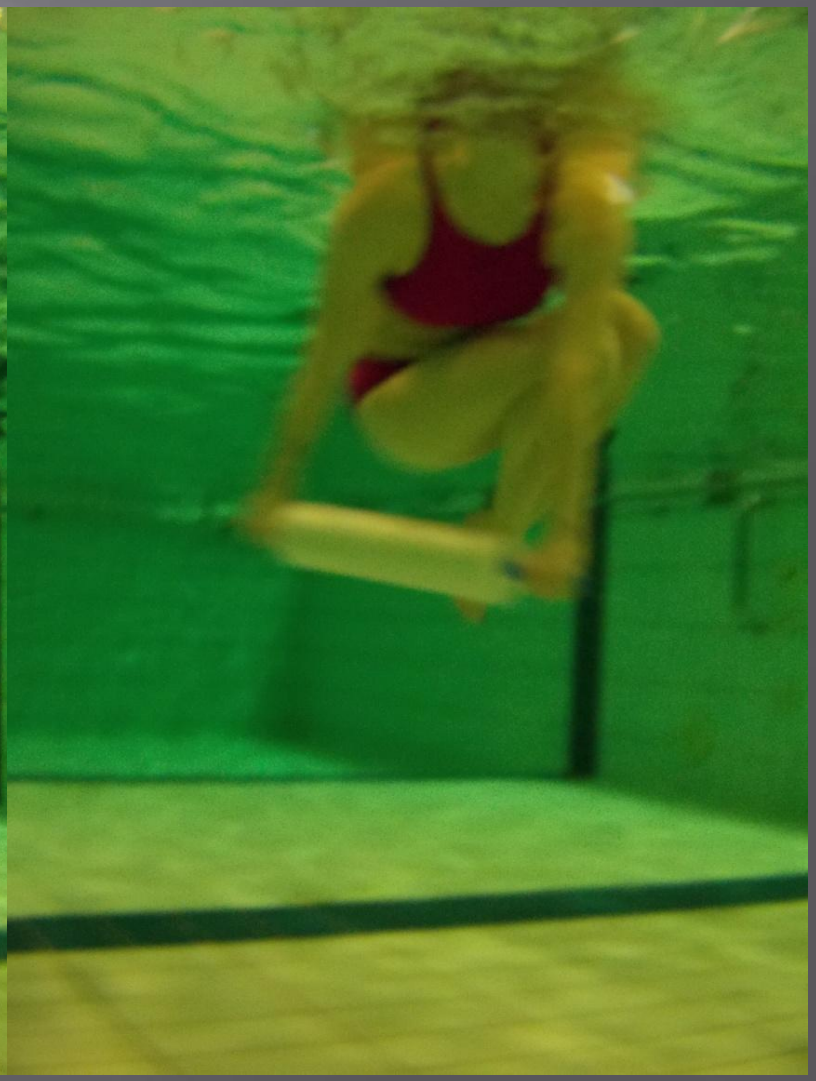
Kepillä
Selän takana kädet suoriksi polvennostojuoksulla



Kaulimella
Pyöritys kanta pakaraan juosten

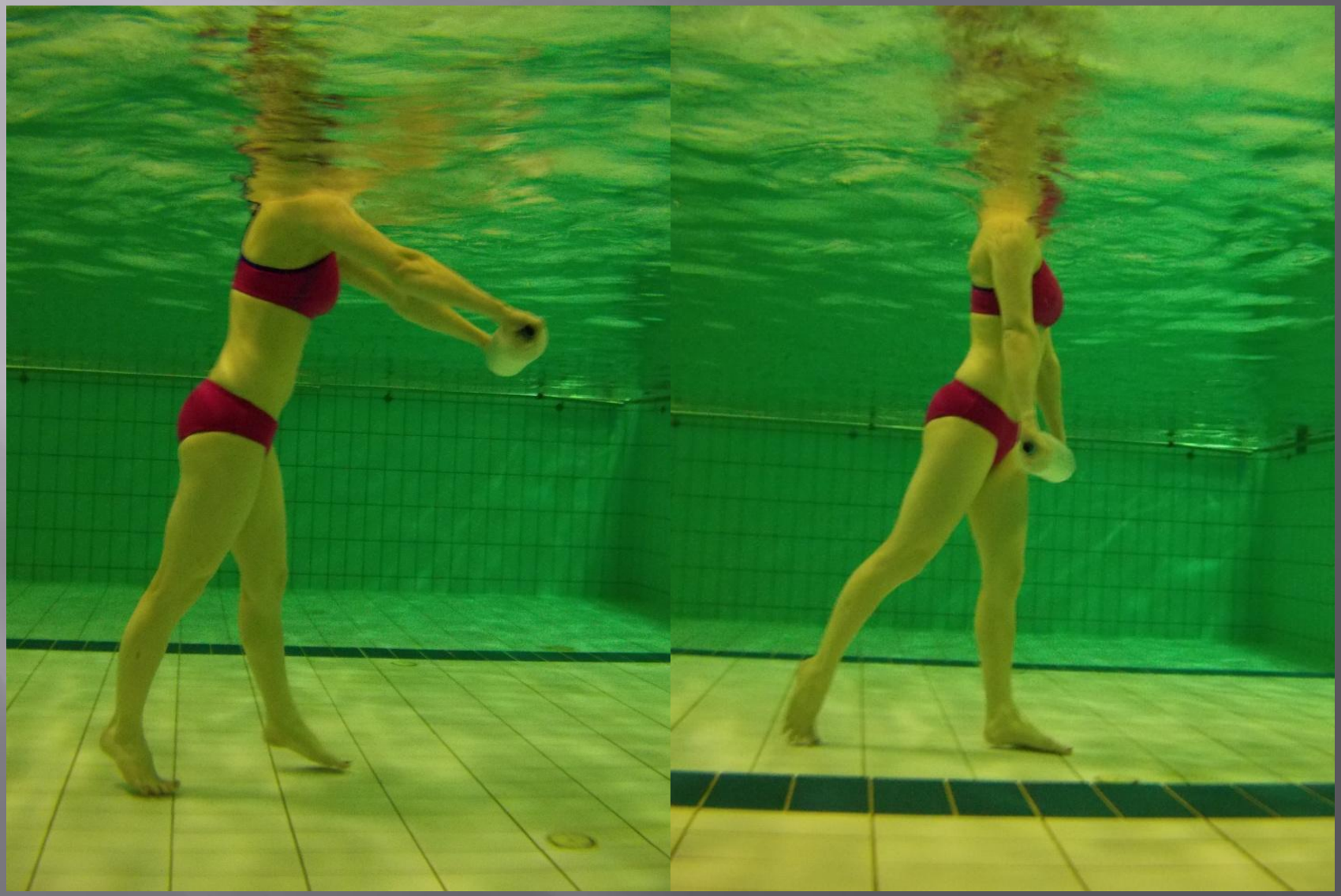


Kaulimella
Kiertohyppy, kaulin jalkoja kohti



Kaulimella
Hyppy polvet rintaan ja kaulin alas

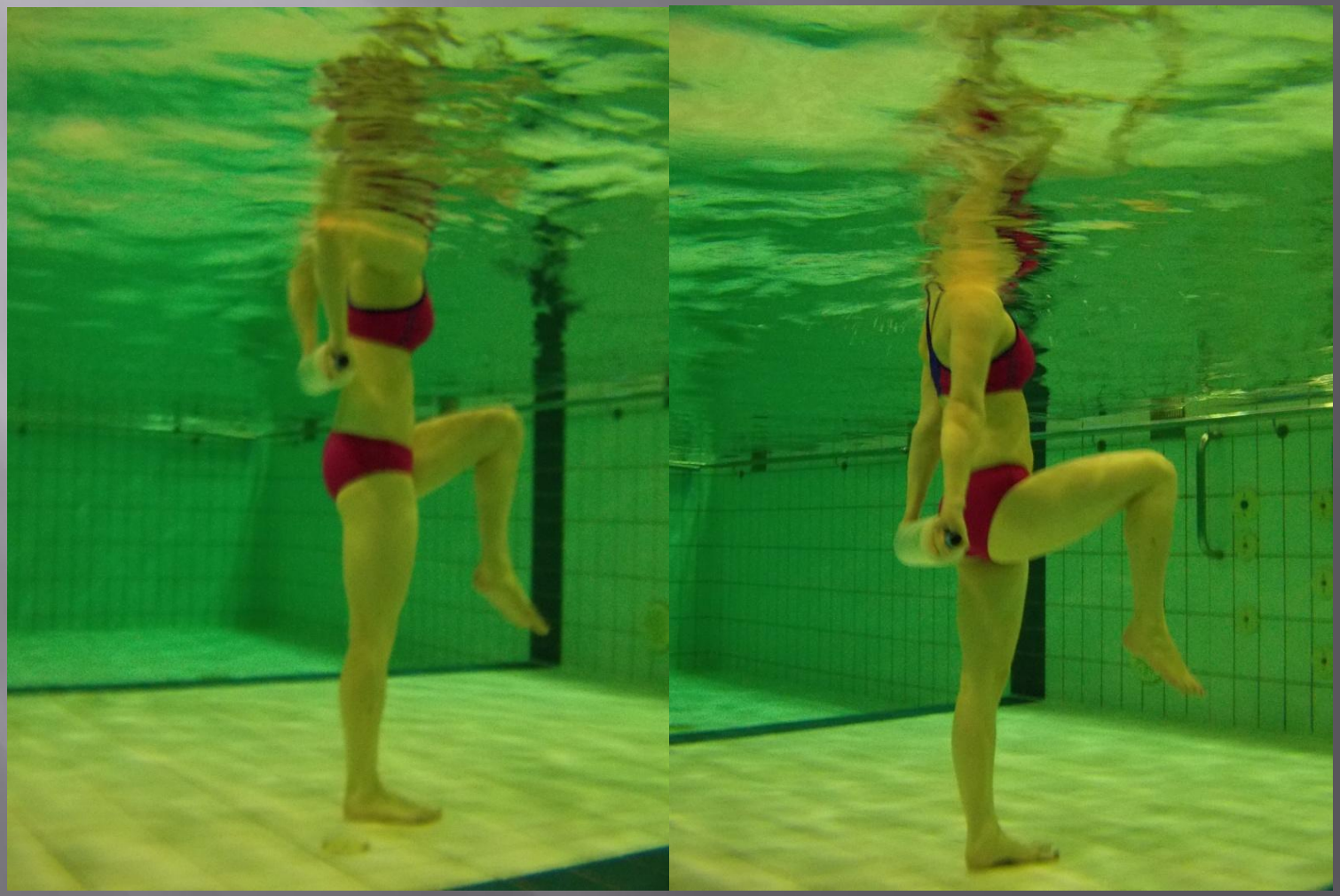
Kaulimella
Painallus suorin käsin alas



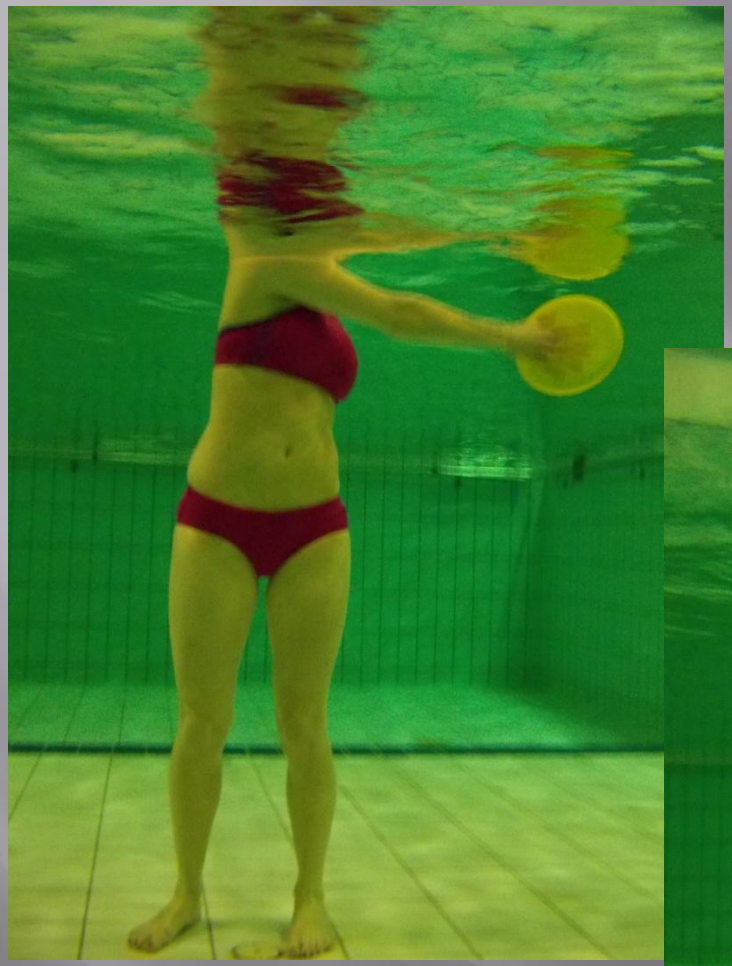
Kaulimella
Painallus alas ja haaraliuku

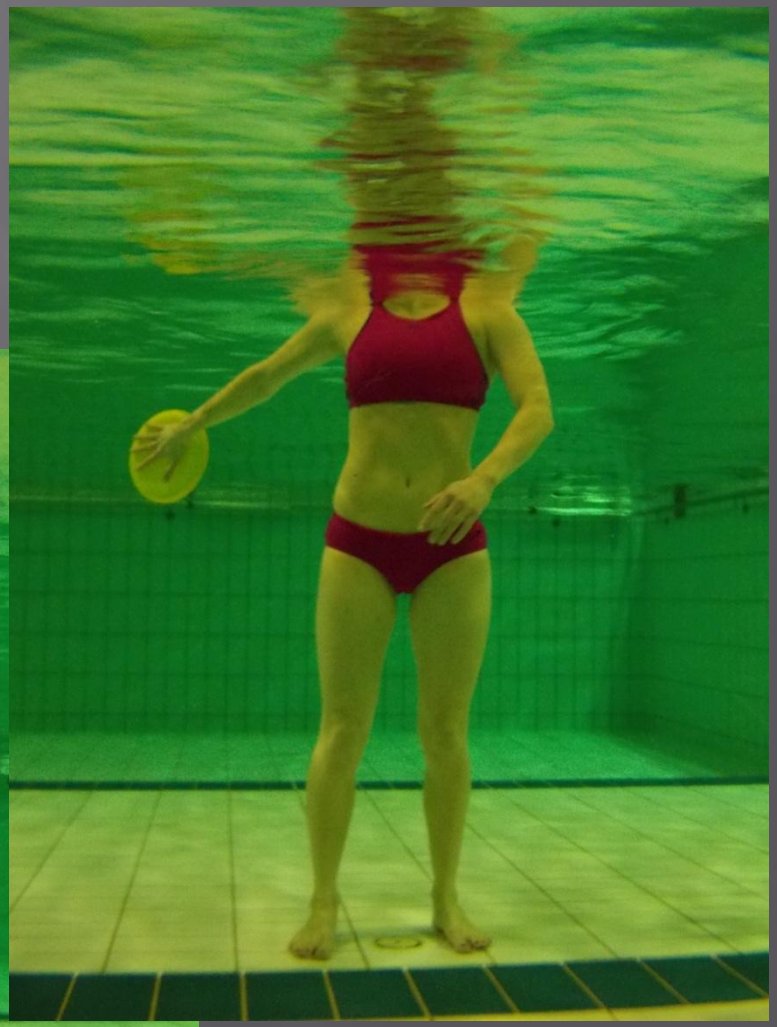
Kaulimella Kierto

Kaulimella
Selän takana kädet suoriksi polvennostojuoksulla



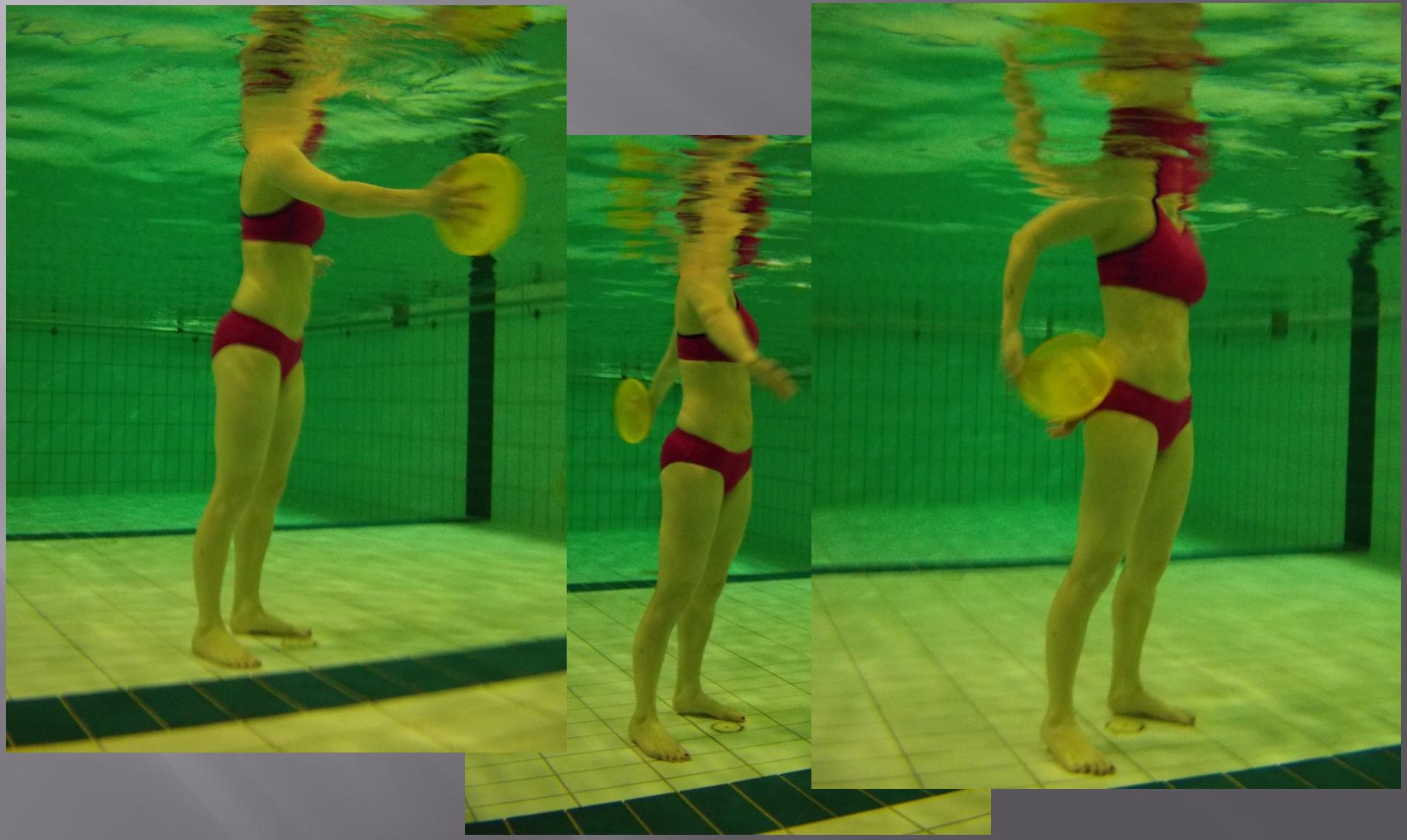
Frisbeellä Kierto edessä



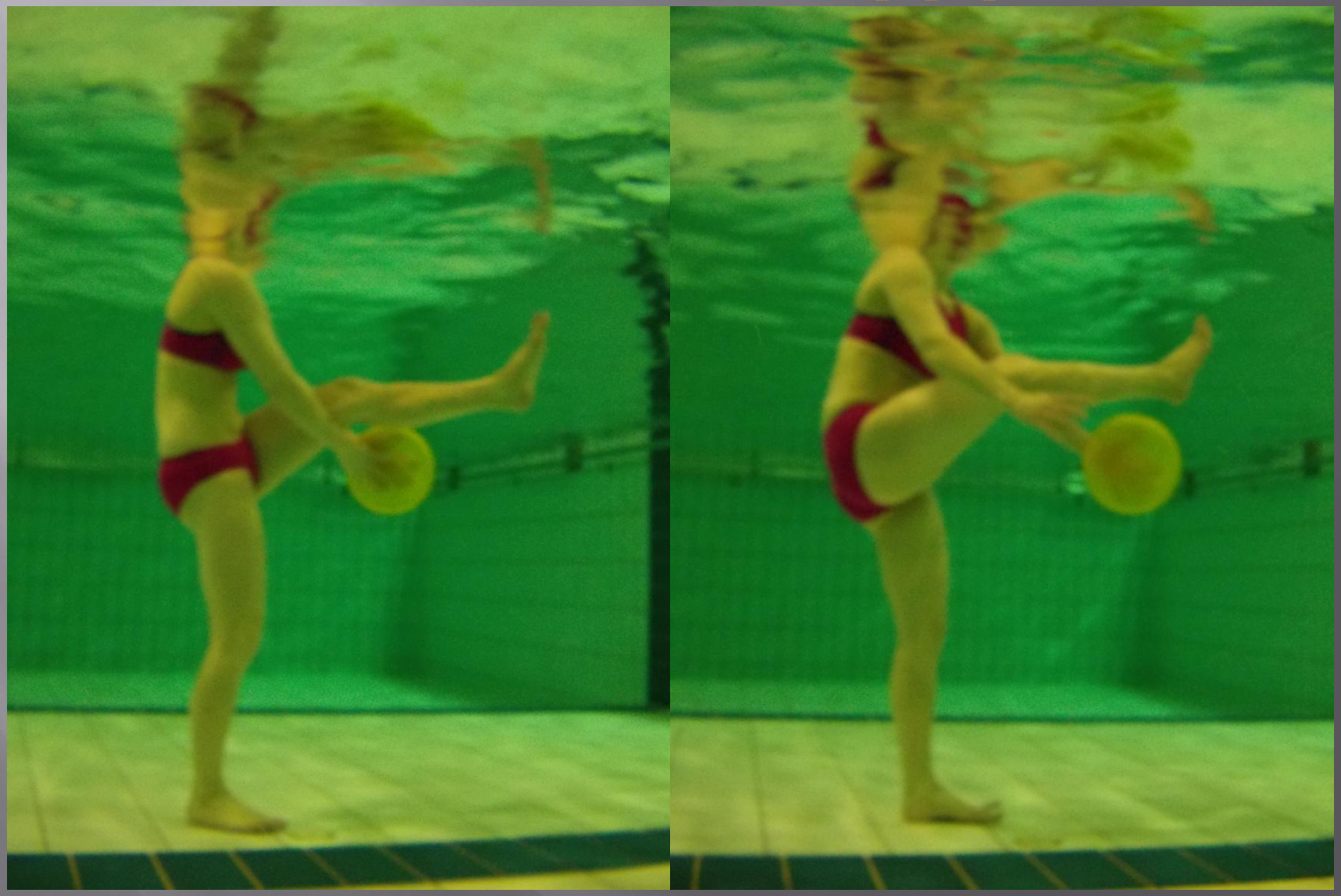


Frisbeellä
Työnnöt eteen ja sivuille polvennostojuoksulla

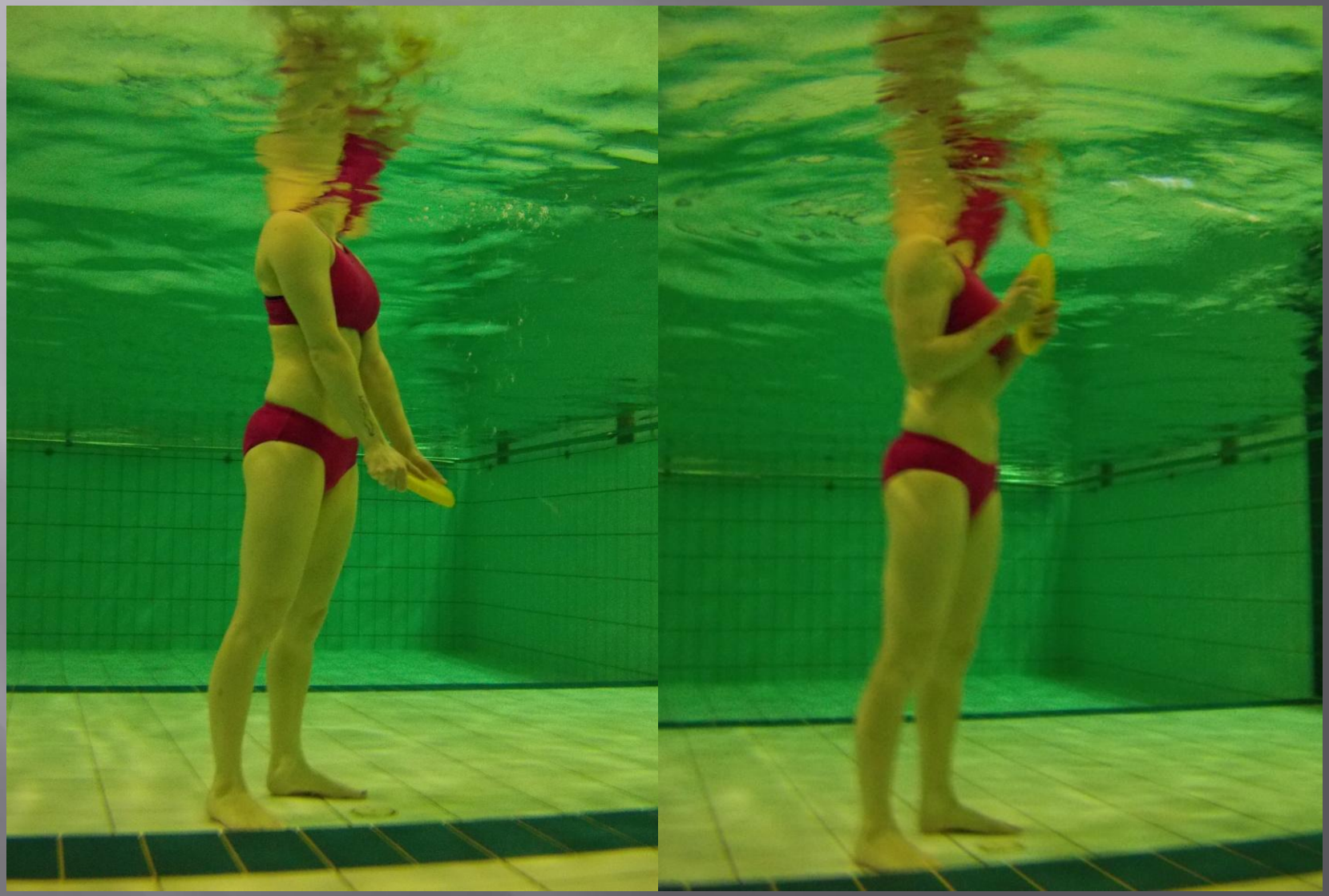
Frisbeellä
Kierto vartalon ympäri



Frisbeellä
Kahdeksikkoa jalkojen ali vuorotellen hypyllä



Frisbeellä
Hauiskääntö ojentajatyöntö



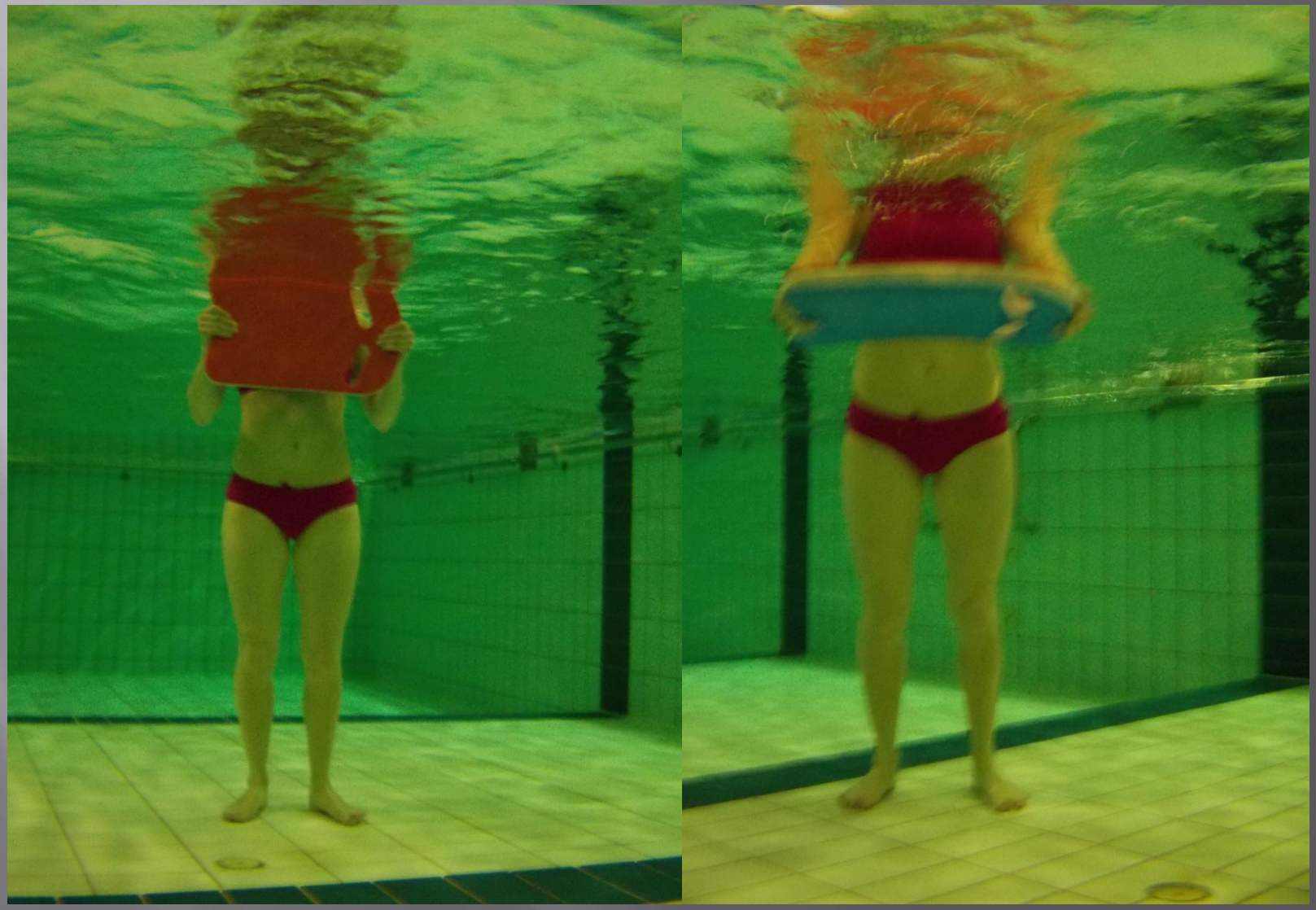
Frisbeellä Sammakkohyppy

Frisbeellä
Suoralla kädellä alas ylös

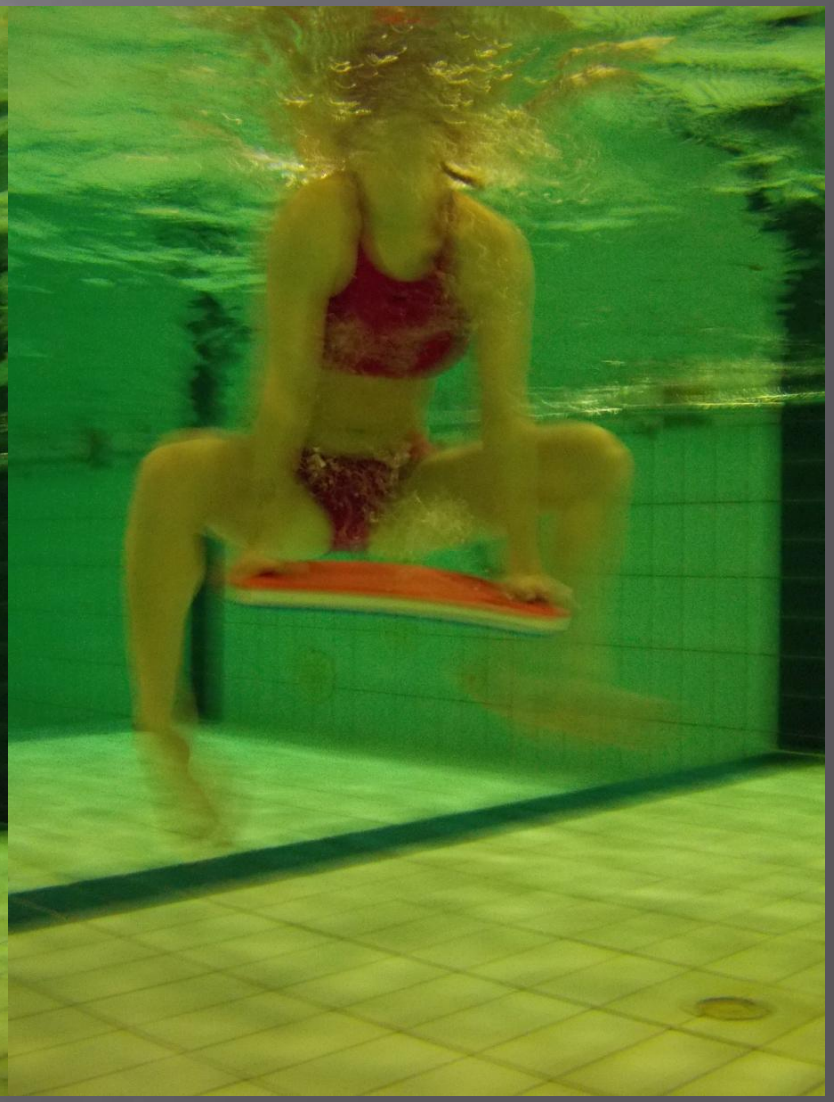
Uimalaudalla
Kierto

Uimalaudalla
Työnnöt eteen ja sivuille polvennostojuoksulla

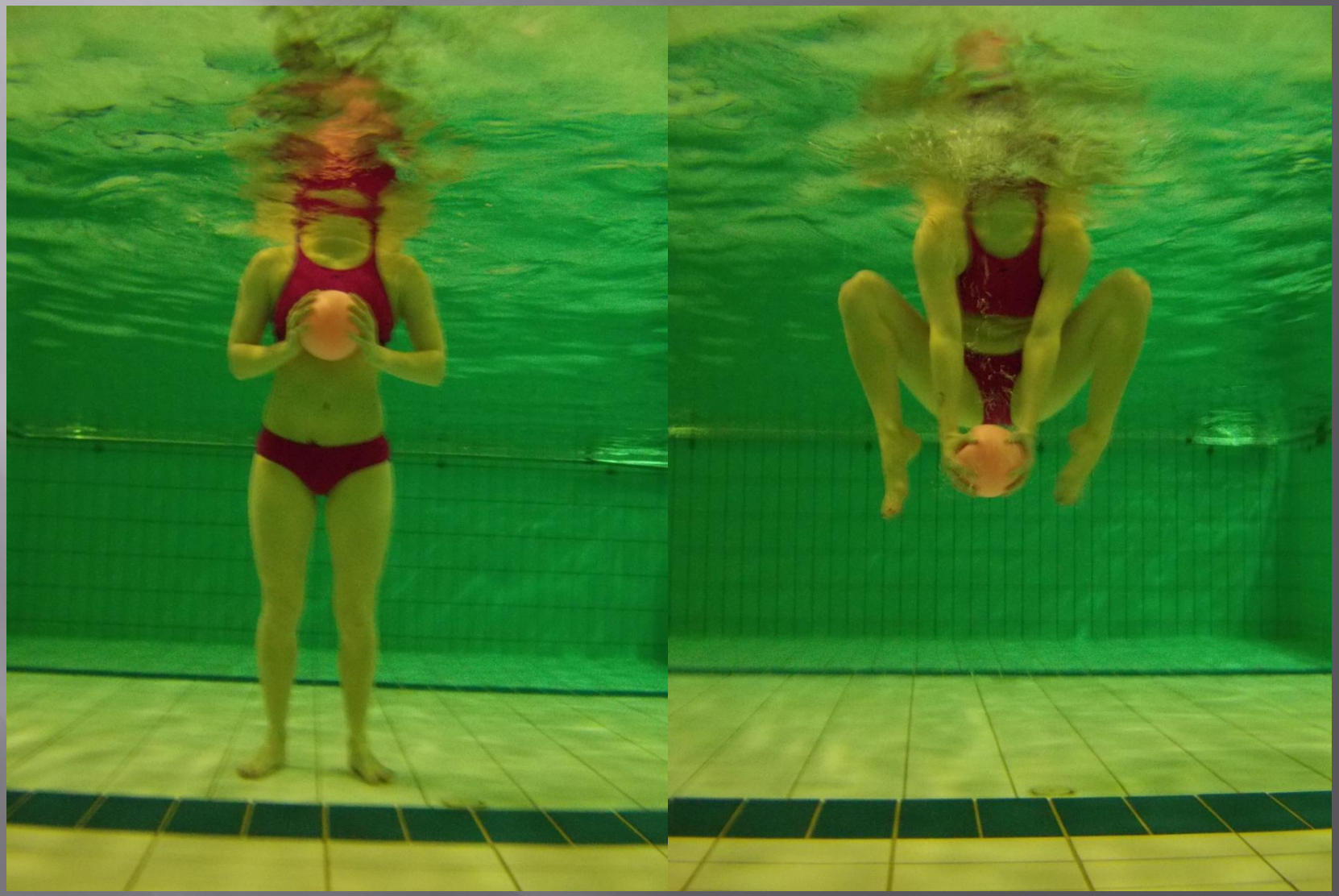
Uimalaudalla
Hauiskääntö ojentajatyöntö



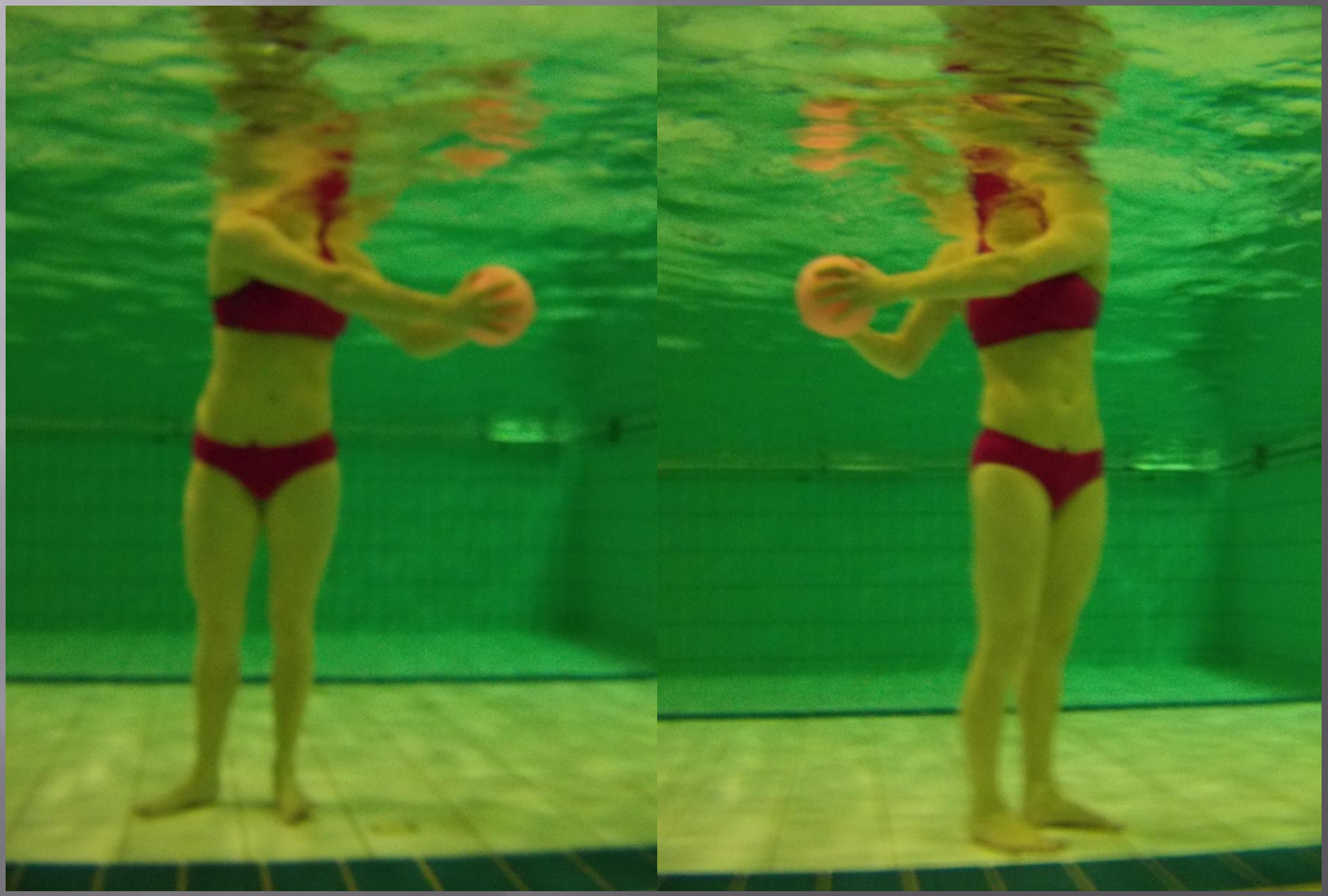
Uimalaudalla Sammakkohyppy



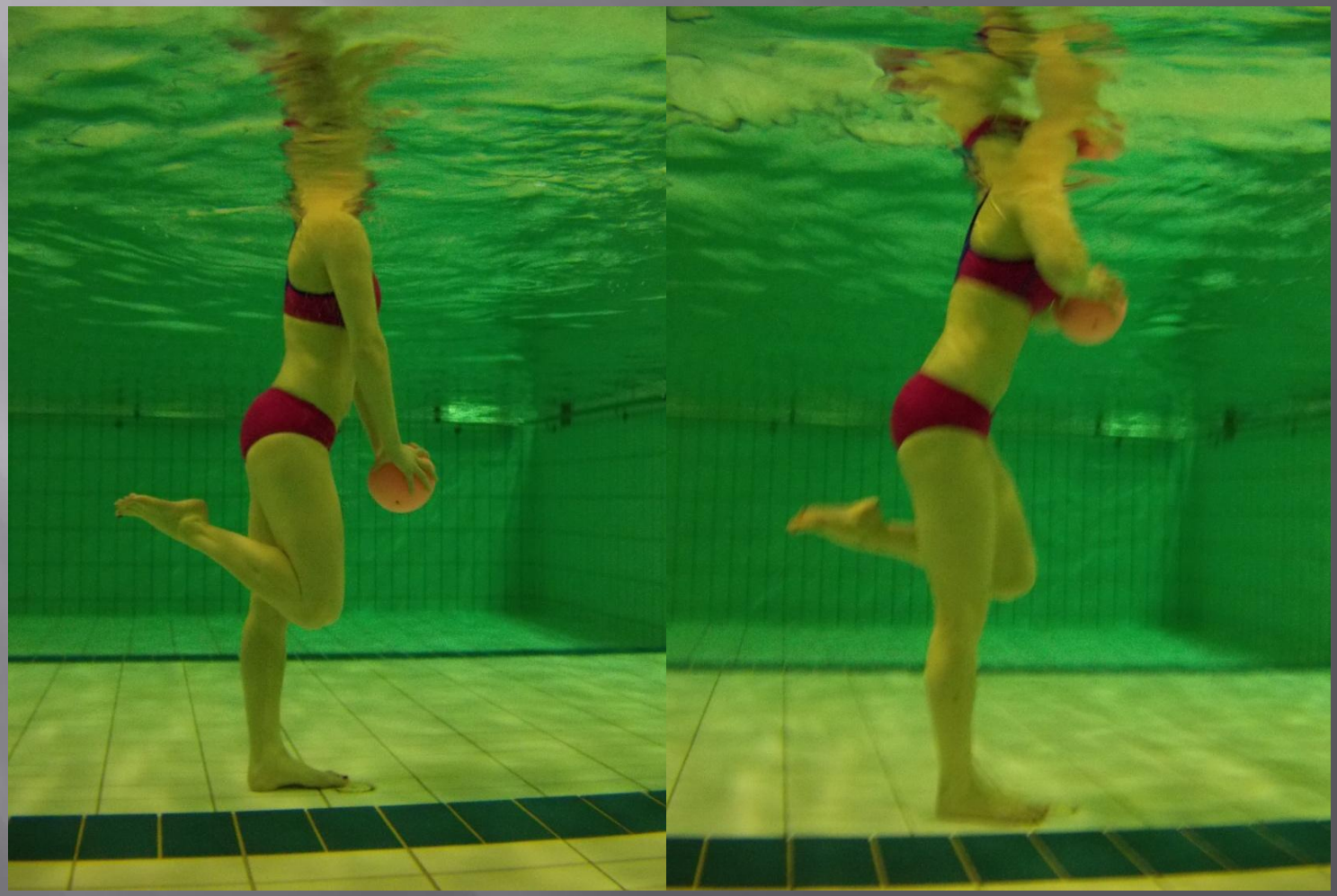
Pallolla Sammakkohyppy



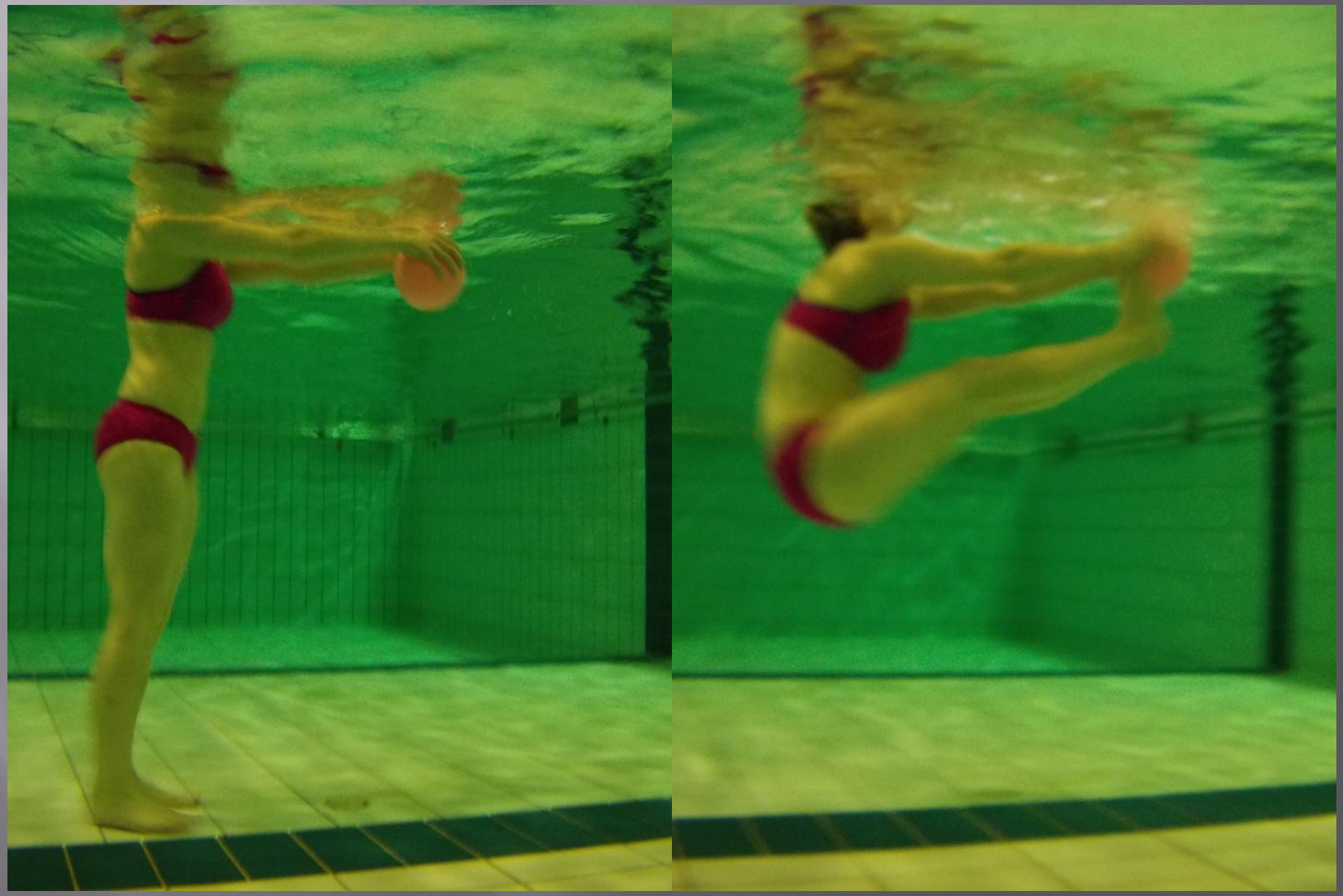
Pallolla
Kierto



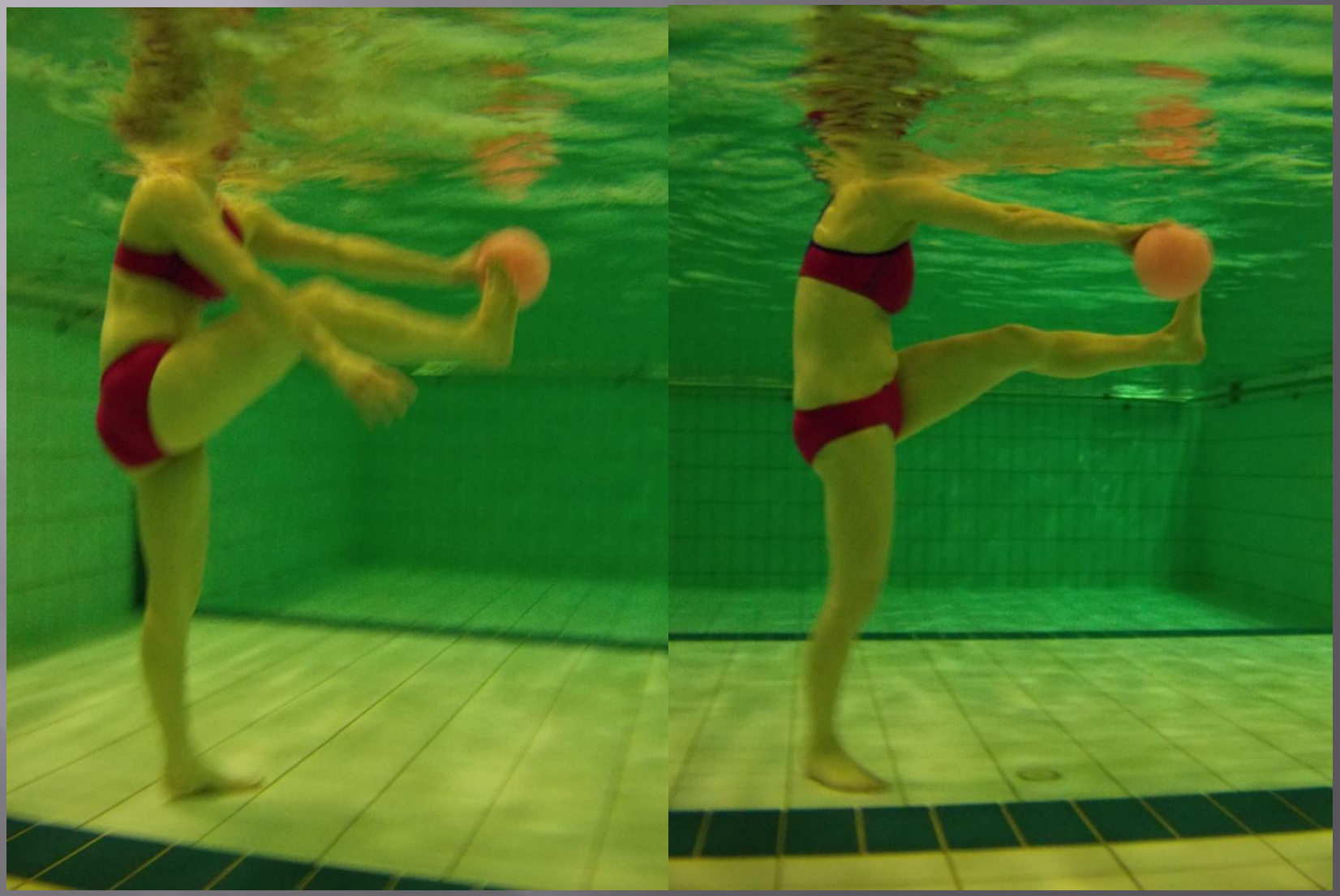
Pallolla
Painallus alas ja kanta pakaraan juoksu



Pallolla
Hyppy jalat ylös, pallo varpaita kohti



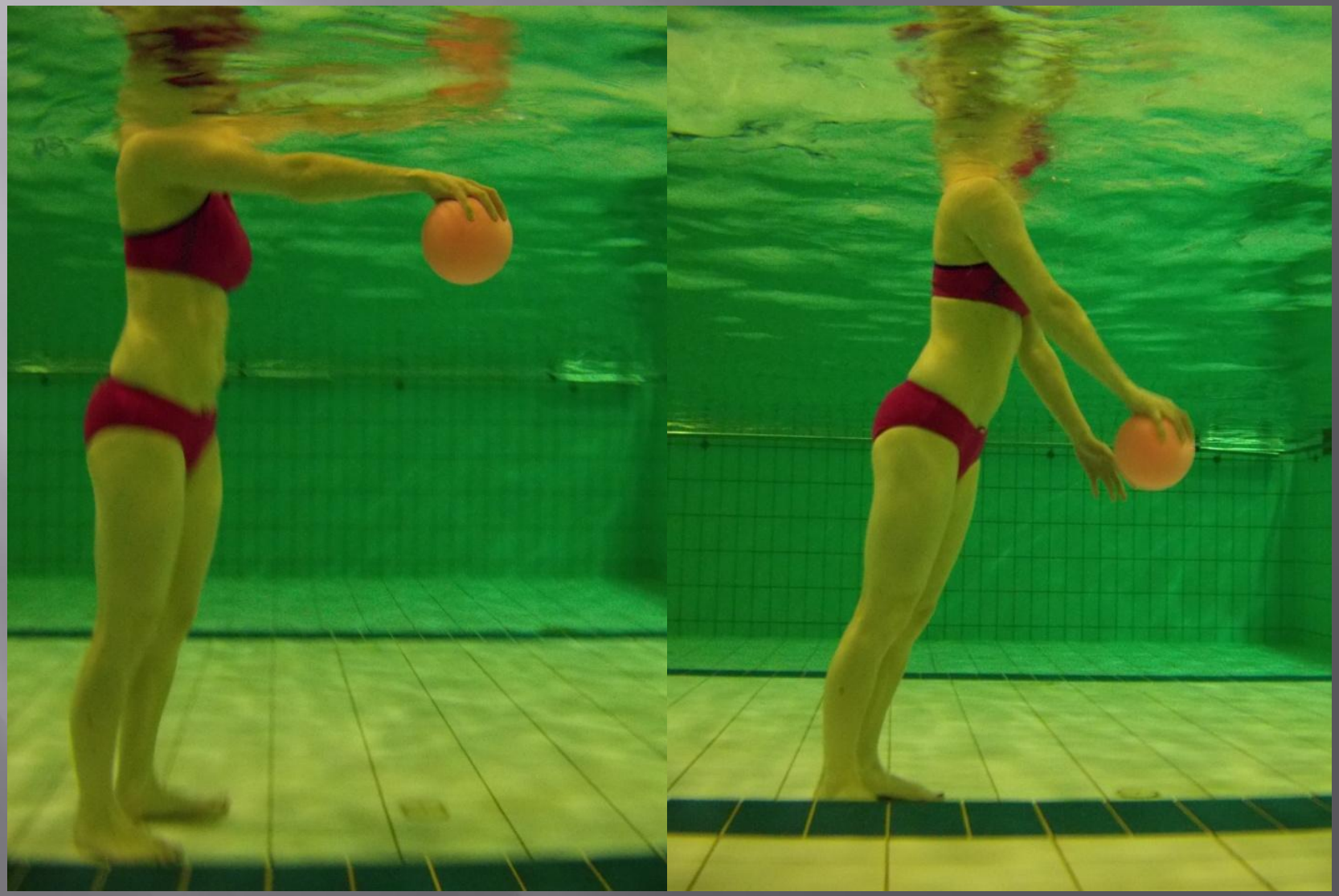
Pallolla
Työntö varpaita kohti vuorotellen



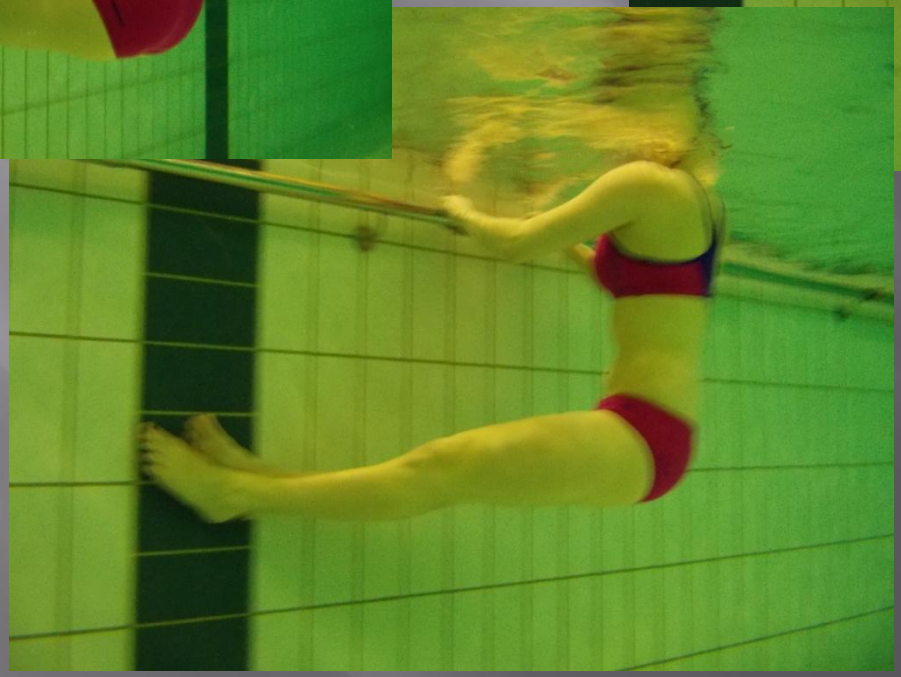
Pallolla
Vartalon ympäri kierto

Pallolla
Jalkojen ali vaihto toiseen käteen

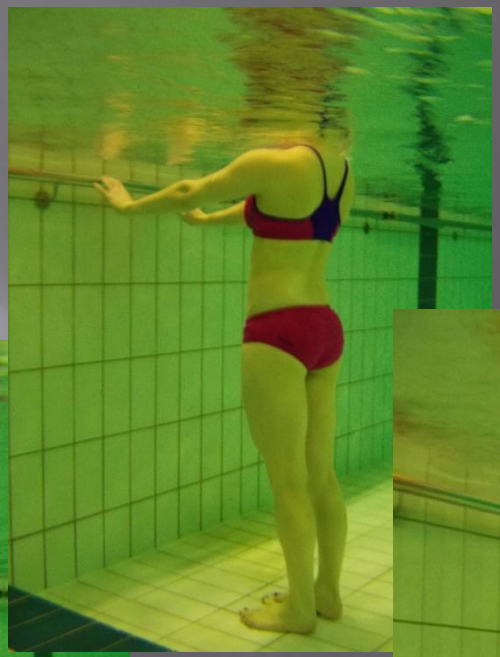
Pallolla
Painaen alas suorin käsin



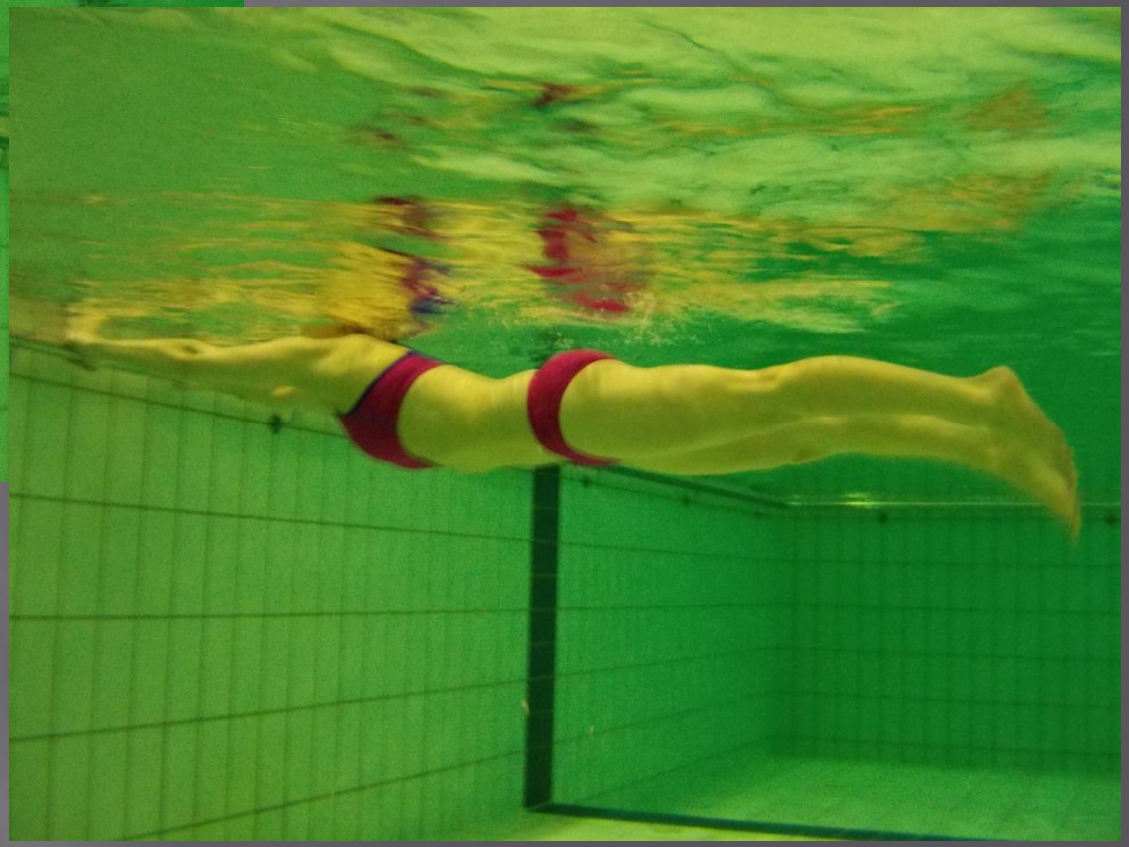
Tangolla
Jalkojen liu'utukset sivulta sivulle



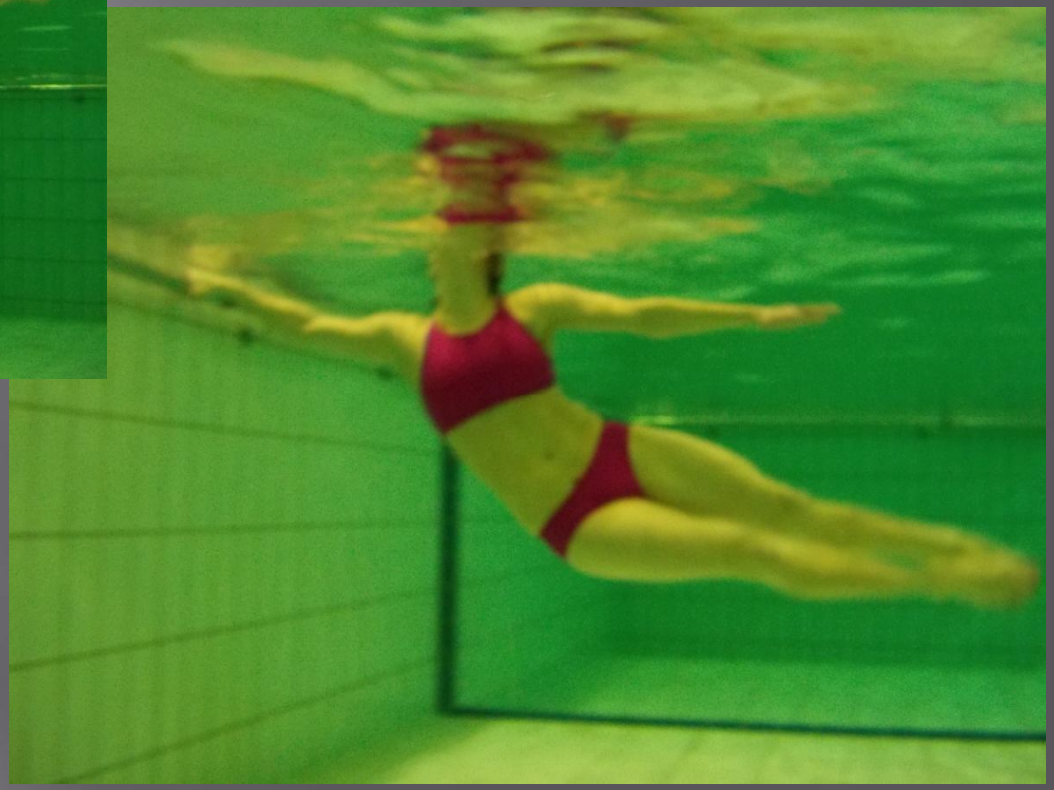
Tangolla
Hypyt pohjasta seinään, kädet tangolla tai painaen alas



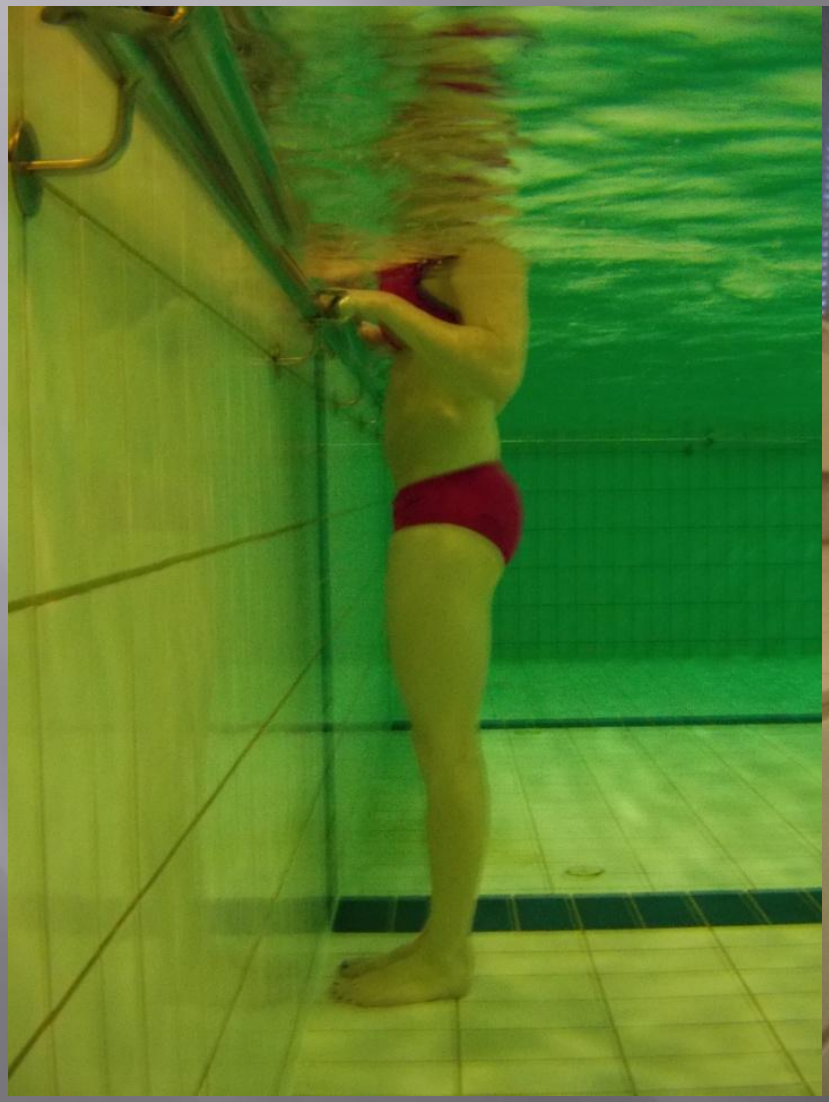
Tangolla
Hypyt seinästä taakse



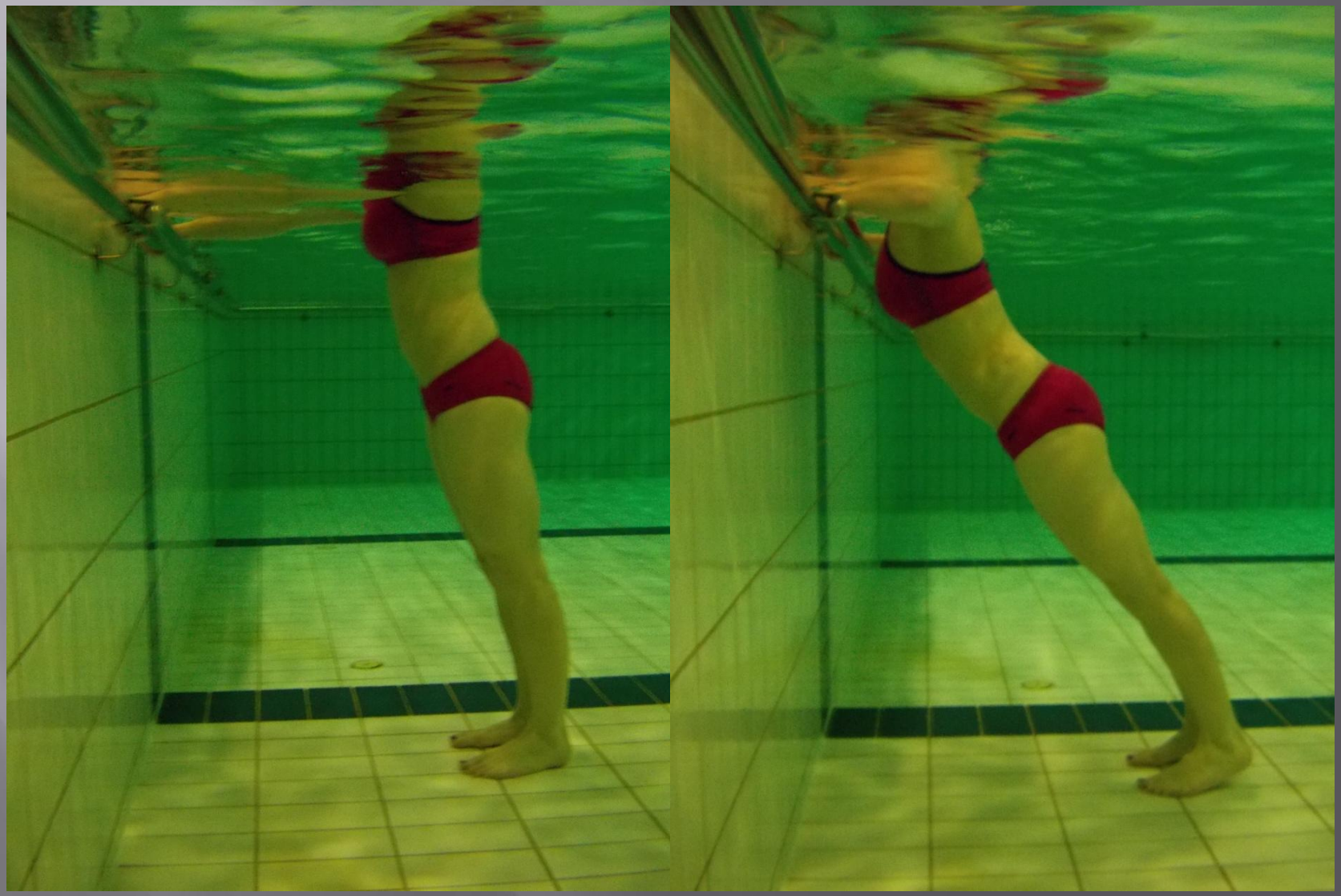
Tangolla
Kylkiliike jalat seinästä sivulle



Tangolla
Punnerrukset ylös



Tangolla
Punnerrukset jalat pohjassa



Tangolla Pyöräily

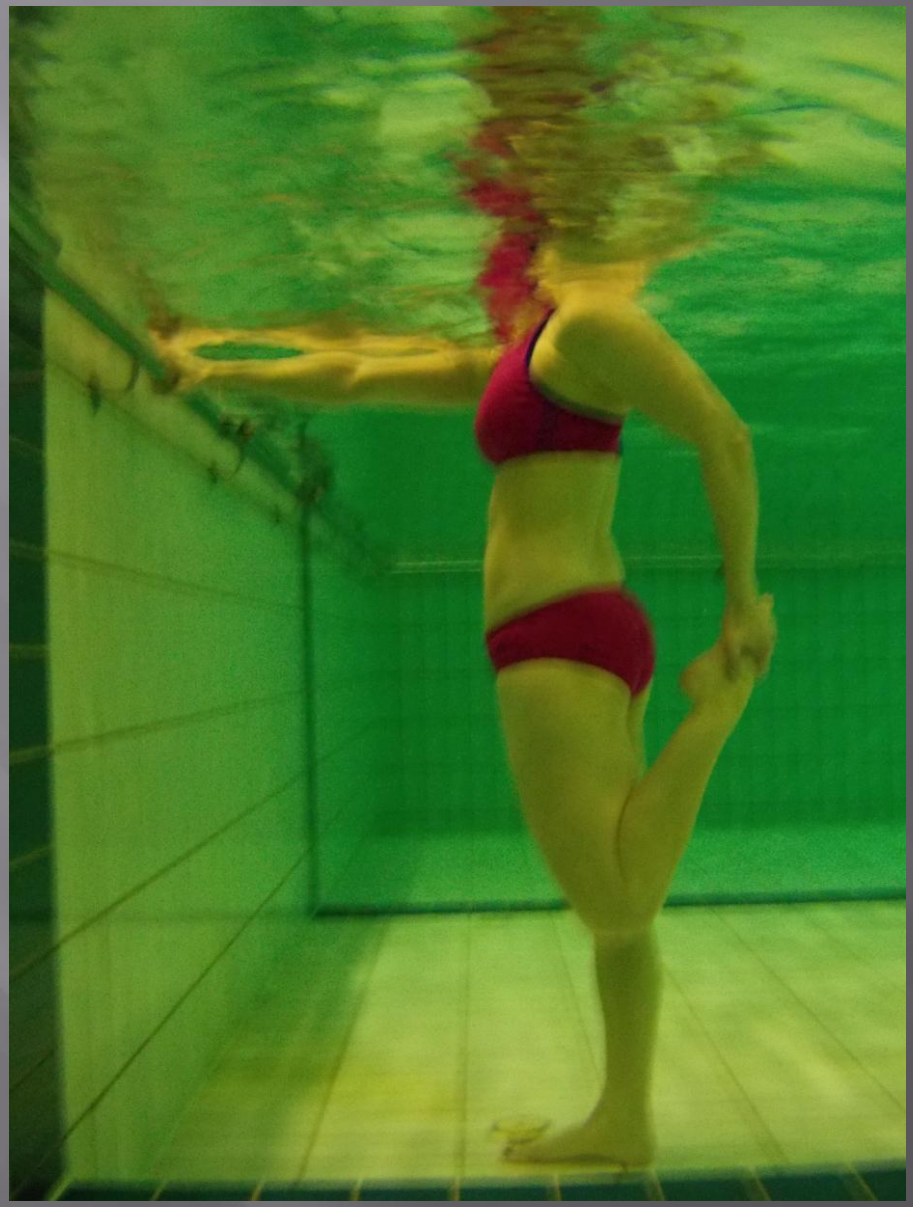
Tangolla
Jalat ylös alas

Tangolla
Jalat ristiin auki

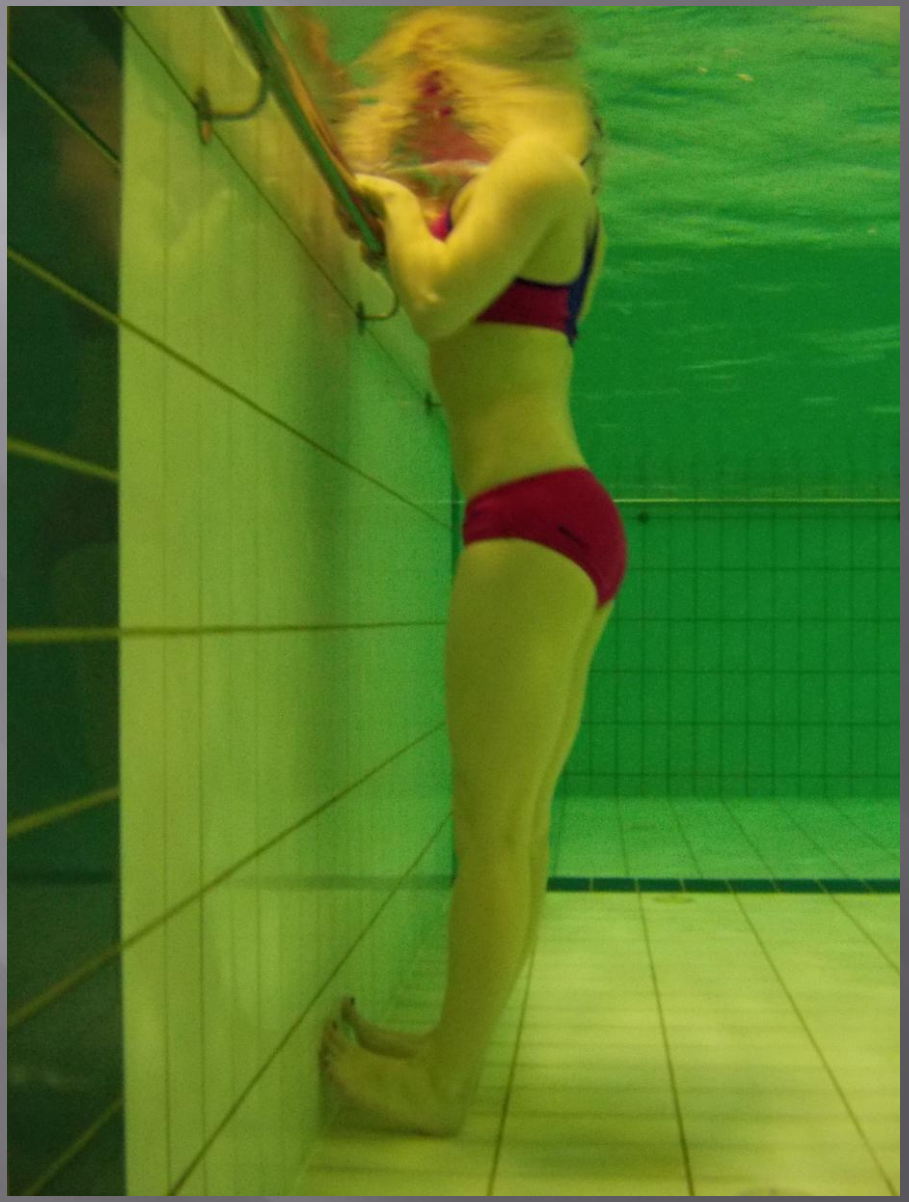
Tangolla
Jalat sivulta sivulle

Takareisi venytys

Etureisi venytys



Pohkeet venytys



Olkapää venytys

Selän venytys

Ojentaja venytys

Rintalihas venytys

Hartiat venytys