

TASAPAINOJUMPPA k o t o n a

Lämmittely

Käsien pyörittelyt x10/suunta

Pyöritä kädet suorina isoja ympyröitä piirtäen sivulla eteen sekä taakse

Käsien vienti sivulta sivulle x10/suunta

Tuo kädet vaakatasoon ja kierrä ylävartaloa sivulta sivulle pitäen lantio paikallaan

Jalan vienti sivulta ristiin suorana x10/jalka

Seiso hyvässä ryhdissä ja vie jalkaa suorana sivulle ja palauta sieltä ristiin asti

Kevyt kyykky ja halaus ja rinnan avaus x10

Koukista polvia, alas mennessä pyöristä selkää, ylös tullessa avaa kädet sivuille, vie katse ylös

Tasapainoilu

Yhdellä jalalla seisominen kädet ylhäällä x30s/jalka

Tuo kädet ylös yhteen ja nosta toinen jalka toisen jalan säärtä vasten

Kahdeksikon piirto jalalla rauhallisesti x1min/jalka

Seiso hyvässä ryhdissä ja liikuta jalkaa kahdeksikon muodossa edessä ympyrä ja takana ympyrä pitäen tasapaino ja selkä suorana

Jalan vienti suorana eteen taakse pitäen tasapaino x1min/jalka

Seiso ryhdikkäästi ja kuljeta jalkaa suorana eteen taakse pitäen selkä paikallaan

Painonsiirto askeltaen tai hypähtäen sivulle x1min

Hyppää tai astu sivulta sivulle siten, että jätät seisomaan toisen jalan varaan, pysäytä liike ja vaihda suuntaa

Kumarrus selkä suorana vieden jalkaa taakse vuorotellen x1min

Kumarra eteen kädet suorina vartalon jatkeena ja nosta jalkaa samalla suorana taakse ylös, pidä katse lattiassa ja nouse hallitusti ylös ja vaihda jalkaa

Askelkyykky eteen-sivulle-taakse x1min

Tuo kädet lantiolle ja astu pitkä askel jalalla eteen (etujalan polvi koukussa, takajalasta kantapää irti maasta), astu samalla jalalla sivulle (polvi koukkuun ja tukijalka suoristuu) ja vielä samalla jalalla astu pitkälle taakse (etujalan polvi koukussa ja takajalan kantapää irti maasta)

Painonsiirto varpailta kantapäille hallitusti ja hitaasti x1min

Tuo kädet lantiolle ja rullaa painoa varpailta kantapäille yhtä aikaa hallitusti niin korkealle kuin pääset

Tuolilta seisomaan nouseminen ja istuminen hallitusti ilman tukea x1min

Pidä kädet suorina edessä ja istu tuolilla, nouse ylös ja suorista jalat ja lantio, istu sieltä takaisin alas ja pidä koko ajan kädet suorina edessä

Kyykky ja jalan taakse vienti vuorotellen x1min

Tuo kädet lantiolle ja koukista polvista takapuoli alas kohti lattiaa, nouse hyvin ylös ja samalla vie toinen jalka suorana taaksepäin pitäen selkä suorana. Toista kyykky ja vie toinen jalka suorana taakse

Venyttely

Pohkeet seinää vasten x30s

Tuo varpaat seinää vasten, pidä kantapää maassa ja nojaa vartaloa lähemmäs seinää

Takareisi korokkeella x30s

Nosta jalka korokkeelle, tuo ylävartaloa selkä suorana polvea kohti. Tehostaaksesi voit ottaa varpaista kiinni

Etureisi pitäen tasapainoa x30s

Ota nilkasta kiinni ja pidä polvi kohti lattiaa ja ojenna lantio suoraksi