

Pihajumppa

Ohjeet:

Voit lämmitellä aluksi kävelylenkillä n. 15-30 min ja sen jälkeen tee lämmittelyliikkeet 1-4. **Tee 15-20 toistoa per liike ja 2-3 kierrosta.**

Liike 1. Pyöritä lantiota molempiin suuntiin.

Liike 2. Nyrkkeile eteen, ylös ja alas yht. 1 min

Liike 3. Pyöräytä vuorokättä taaksepäin ja kierrä katse samaan suuntaan.

Liike 4. Leveä ja kapea kyykky. Tee vuorotellen leveä ja kapea kyykky. Katso polvet ja varpaat samaan suuntaan. Tarkista myös, että kantapää pysyvät kiinni maassa.

Jumpan voit tehdä esim. sauvoilla, haravalla, mopinvarrella, harjalla tai ilman välinettä.



Liike 1.

Käsien avaus välineen kanssa tai ilman

Ota leveä myötäote välineestä ja lähde avaamaan käsiä pään taakse. Voit jatkaa liikettä viemällä käsiä alemmas vartalon taakse jos haluat.



Liike 2.

Kiertoliike

Pidä polvet kevyesti koukussa. Lukitse lantio paikalleen jännittämällä pakarat. Kierrä välinettä tai käsiä puolelta toiselle.



Liike 3.

Jalan ojennus sivulle + väline/kädet heilahtaa vastapuolelle

Pidä tukijalassa polvi koukussa. Tee mahdollisimman laaja liike.



Liike 4.

Askelkyykkypumppaus (vaihtoehtona hypyllä)

Tuo tuki tarvittaessa vartalon viereen. Astu toisella jalalla taaksepäin ja laskeudu niin alas kuin pystyt. Nouse ylös ja pumpppaa samalle puolelle niin monta toistoa kun haluat tai sykettä nostattaen tee hypyllä. Pidä selkä koko liikkeen ajan suorana.



Liike 5.

Jalan heilautus taakse ilman tukea tai tuen kanssa

Tuo toinen jalka vartalon eteen koukkuun ja ojenna sieltä taakse niin pitkälle kuin saat. Tee kaikki toistot peräkkäin samalle puolelle.



Liike 6.

Kyykky + työntö ylös (voit myös tehdä hypyllä)

Katso varpaat ja polvet samaan suuntaan. Tuo kädet/väline rinnan korkeudelle. Mene ensin kyykkyy. Kun nouset kyykystä, työnnä keppi mahd. korkealle.



Liike 7.

Askel taakse + käsien/välineen ojennus eteen. (voit myös tehdä hypähtäen)

Palauta kädet/väline jalkaa vaihtaessa alas lantiolle.