

● LOIKKA SIVULLE

ALKUASENTO: Seiso vasemman jalan varassa ja taivuta sitä. Vie toinen jalka viistosti tukijalan taakse niin, että se pysyy ilmassa.
LIIKE: Ponnista vasemmalla jalalla ja loikkaa oikealle niin pitkälle kuin pääset. Laskeudu oikean jalan varaan ja taivuta sitä. Vie tällä kertaa vasen jalka viistosti oikean jalan taakse. Jatka loikkimista puolelta toiselle.



● HEINÄSIRKKA

ALKUASENTO: Seiso jalat lantion leveydellä ja kyykisty hiukan polvista.
LIIKE: Loikkaa eteenpäin niin pitkälle kuin pääset ja laskeudu joustavin polvin siten, että alastulo on pehmeä. Käänny 180 astetta ympäri ja loikkaa takaisin. Pidä tauko loikkien välissä mahdollisimman lyhyenä.

● HYPY ETUNOJASSA

ALKUASENTO: Tue kädet lattiaan hartioiden alle ja ojenna käsivarret suoriksi.

Pidä päkiät lattiassa ja kohota peppua niin, että keho ojentuu suoraan linjaan.

LIIKE: Ponnista jaloilla ja hypähdä eteenpäin siten, että jalat lähestyvät käsiä ja peppu ojentuu ylös. Jalat saavat ojentua miltei suoriksi. Hypähdä sitten takaisin alkuasentoon. Älä pidä taukoja.



● POLVINOSTO

ALKUASENTO: Seiso selkä suorassa ja kohota oikean jalan reisi lantiosta suurin piirtein suoraan kulmaan.

LIIKE: Ponnista ylös ja vaihda samalla jalkaa niin, että kohotat vasemman jalan lantiosta suoraan kulmaan. Vaihda jalkaa rivakasti ja heiluta myös käsiä. Keskity koko ajan selän pitämiseen ryhdikkäänä.



● KERÄHYPPY

ALKUASENTO: Seiso jalat lantion leveydellä, pidä yläkeho suorana ja taivuta polvia siten, että peppu laskeutuu alas kohti lattiaa.

LIIKE: Ponnista ja hyppää suoraan ylös niin, että vedät samalla jalkoja kerälle. Laskeudu alas joustavin polvin siten, että olet valmis hyppäämään heti uudestaan.

● VUORISTOKIPEILY

ALKUASENTO: Asetu etunojaan suorana kuin lankku kämmenet ja päkiät lattiassa. Pidä kämmeniä juuri hartioiden alla.

LIIKE: Vie polvia vuorotellen kohti kynnärpäätä ja kuvittele juoksevasi: älä anna jalkojen levätä yhtäaikaa lattialla. Peppu saa kohota hiukan ylöspäin, mutta pidä kädet koko ajan samassa linjassa hartioiden kanssa.





● SPURTTI

ALKUASENTO: Seiso niin, että paino on lähinnä päkiöillä. Taivuta yläkehoa hiukan etunojaan ja koukista samalla polvia.

LIIKE: Nosta vuorotellen polvia hiukan ylöspäin ja tee se niin sähkökästi kuin kykenet. Älä tee korkeita polvinostoja vaan keskity paikallaan spurttamiseen.



● ASKELKYKKYHYPPY

ALKUASENTO: Astu jalka toisen eteen ja kohota takimmainen jalka päkiän varaan. Keskity yläkehon pitämiseen suorana.

LIIKE: Taivuta polvia ja hyppää sitten ilmaan. Vaihda jalkojen asentoa ilmassa siten, että etummainen jalka vaihtuu takimmaiseksi. Jousta taas hiukan polvista ja hypähdä uudelleen ilmaan.

● BURPEEHYPPY

ALKUASENTO: Asetu lankkuasentoon kädet ojennettuina ja tue kämmenet lattiaan hartioiden alle.

LIIKE: Ponnista jaloilla ja hypähdä siten, että jalat siirtyvät lähelle käsiä (B). Loikkaa sitten suoraan ylös. Laske taas kädet lattiaan (kuten vaiheessa B) ja ojenna sitten jalat hypähtämällä taas taakse alkuasentoon. Jatka liikesarjaa yhteen menoon.



● KYKKYHYPPY

ALKUASENTO: Seiso jalat lantion leveydellä ja taivuta polvia niin, että peppu laskeutuu kohti lattiaa. Keskity ylävartalon pitämiseen täysin suorana koko harjoituksen ajan.

LIIKE: Ponnista kyykystä ylös ja ojenna hypyn aikana jalat suoriksi. Hyppää niin korkealle kuin kykenet. Laskeudu joustavin polvin alkuasentoon eli kyykkyyän ja valmistaudu uuteen hyppyyn.