

PUNTTIJUMPPA (käsipainot/vedellä täytetyt juomapullot, jumppa-alusta)

Alkulämmittelyinä kaksi erilaista koordinaatioharjoitusta:

Koordinaatioharjoitus 1 (OJ=oikea jalka, VJ=vasen jalka)

- lähtöasento seiso perusasennossa

OJ eteen OK eteen

OJ sivulle VK sivulle

OJ taakse OK ylös

OJ eteen OK pyöräytys

Koordinaatioharjoitus 2

- lähtöasento seiso perusasennossa kädet suorina sivulla vaakatasossa
(laske kahdeksaan)

1 kätten koukistus sisäänpäin

2 kätten ojennus auki (lähtöasento)

3 oikean koukistus – vasen pakallaan (ojennuksessa)

4 vasemman koukistus – oikean ojennus

5 oikean koukistus – vasemman ojennus

6 vasemman koukistus – oikean ojennus

7 oikean koukistus – vasen paikallaan (koukussa)

8 kätten ojennus auki (lähtöasento)

Lihaskunto-osuus (tee jokaista liikettä 15 toistoa peräjälkeen):

1. Kyykky+pystypunnerrus (kädet koukussa rinnalla painot käsissä, laskeudu alas kyykkyyn ja samalla kun nouset ylös, kädet ojentuvat suoraksi ylös)
2. Hauiskäännöt (kyynärpäät vartalossa kiinni, josta käsien koukistus ja ojennus)
3. Kyykisty, nyrkkeile kyykyssä 10 iskua ja nouse ylös
4. Perusasento, vipunosto sivulle (käsien nosto suorana sivulle vaakatasoon)
5. Hyvää huomenta –liike (perusasento, paino niskan taakse tai rinnalle, lantiosta ylävartalon taivutus vaakatasoon)
6. Mahalleen ylävartalon nosto paino niskan päällä (selkälihas)
7. Selällään pullover (käsien vienti suorana vartalon vierestä pään yli vartalon jatkeeksi tai kädet erikseen vuorohiihtona)
8. Vatsalihas istuen, nojataan ylävartalolla hieman taakse, paino koukkukäsillä rinnalla, josta painon kierto puolelta toiselle.

Tee kaksi kierrosta. Jumpan loppuksi venyttele.