

HAPPIHYPPelyn METSÄKUNTOPIIRI - liikkeet

SUORITUSOHJE:

- Alkulämmittelynä ja loppuverryttelynä noin 10 minuuttia kävelyä
- Jokainen tekee suoritukset omien mahdollisuuksien mukaan
- Jokaista liikettä voi helpottaa tai vaikeuttaa oman kunnon mukaisesti
- Jokaista liikettä tehdään minuutin ajan ja siirrytään rauhallisesti seuraavaan
- Tehdään 2-3 kierrosta



HAPPIHYPPELY

LIIKE 1.



TYÖNTÖ-AVAUS

1. Kurotus eteen
2. Lapojen yhteenveto, kädet auki

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Keskivartalotuki
- Polvien koukistus työntövaiheessa
- Paino tasaisesti jalkapohjilla koko liikkeen ajan

LIIKE 2.



MAASTAVETO

1. Hyvä perusasento
2. Taivuta selkä suorana alas

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Selkä suorana
- Keskivartalotuki
- Polvet pidetään hieman koukussa taivutus vaiheessa
- Lantion ojennus yläasennossa

LIIKE 3.



JALAN TYÖNTÖ TAAKSE

1. Nojaa puuhun hyvässä asennossa
2. Ojenna jalkaa taakse

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Keskivartalotuki
- Tukijalan polvi pehmeänä
- Varo selän notkahtamista työntövaiheessa



HAPPIHYPPelyn METSÄKUNTOPIIRI

- liikkeet

LIIKE 4.



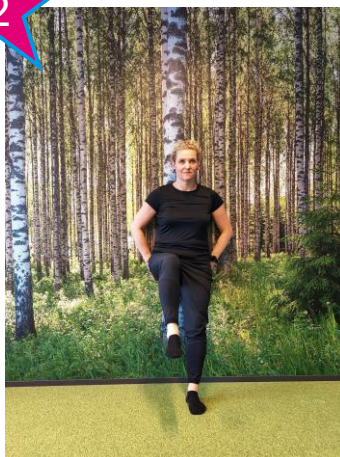
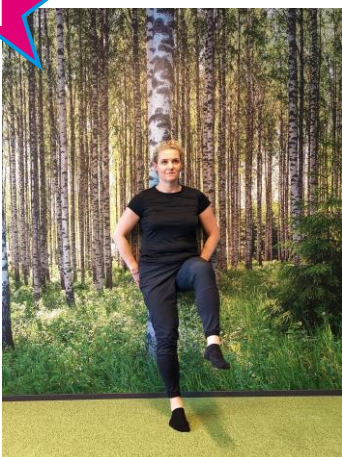
JALAN NOSTO SIVULLE

1. Seiso hyvässä ryhdissä
2. Nosta jalkaa suoraan sivulle ja nojaa samalla puuhun/tukeen

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Keskivartalotuki

LIIKE 5.



POLVEN NOSTOT NOJATEN

1. Nosta vuorojalkoja koukussa ylös samalla puuhun/tukeen nojaten

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Hyvä tuki selän takana, varo kaatumista

LIIKE 6.



TUETTU PUNNERRUS

1. Nojaa puuhun/seinään etukenossa
2. Punnerra tukea vasten

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Keskivartalotuki
- Vastuksen säätely, mitä kauempana seisot, sitä kovempi vastus



LIIKE 7.



ISTUNTA TUKEA VASTEN

1. Laskeudu istumaan puuta/tukea vasten

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Hyvä tuki, varo kaatumista
- Vastuksen säätely, mitä alemmas laskeudutaan, sitä raskaampi
- Jalat tarpeeksi kaukana seinästä, polville ystävällisempi

LIIKE 8.



ASKEL JA KUROTUS

1. Otetaan pitkä askel eteen ja kurkotetaan molemmilla käsillä ylös

KIINNITÄ HUOMIOTA

- Pieni jousto askeleella, jos mahdollista
- Rintakehä pystyasennossa

LIIKE 9.



HALAUS

1. Lavat yhteen käsiä avatessa
2. Kurkotetaan ristiin olkapäiden taakse

