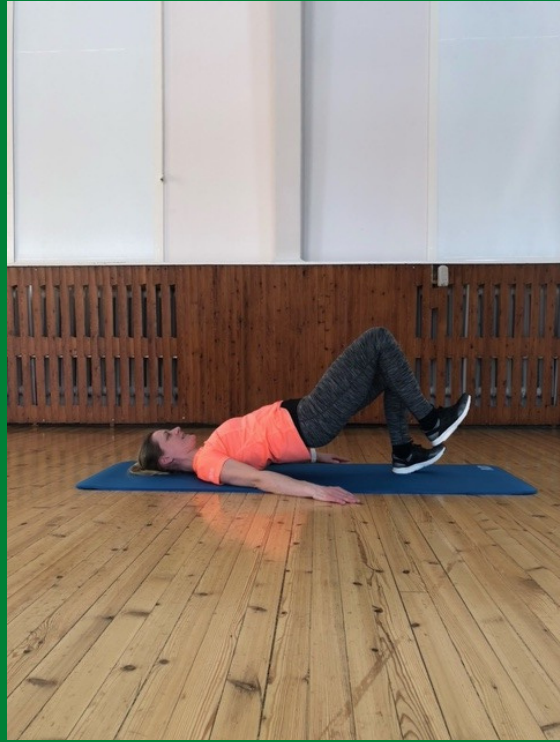


Vatsa/Pakara jumppa

Ohjeet: Voit tehdä liikkeitä 30 sek- 40 sek ja 2-3 kierrosta.

Lämmittely: 10-15 kyykkyä, 10-15 askelkyykkyä, 15 kiertoa rangalle ja jalan loitonnuksia molemmille puolille 10.



1. **A) Lantionnosto + pito**

Nosta lantio ilmaan jalka ilmassa ja pysy pidossa 3 sekuntia. Käytä lantio välissä maassa.

B) Tepastelu kantapäällä lantio ilmassa

Jatka perään kantatepastelulla 5 kertaa. Pidä lantio ilmassa koko ajan.



2. **A) Alavartalon nosto + B) polskuttelu jaloilla**

A) Mene makuuasentoon vatsalleen. Nosta alavartaloa ja jännitä pakarat. Palauta jalat rauhassa alas.

B) Polskuttele jalkoja ilmassa 10 sek pätkissä.



3. **A) Istumaannousu + B) kippurassa käynti**

Mene makuulle, tue käsillä päätä tai tuo kädet ristiin rinnalle. Punnerra itsesi istuma-asentoon. **B)** Rullaa hitaasti alas ja tuo polvet rinttan.

4. **A) Ympyrän piirtäminen jalalla + B) Alavartalon nosto kylkiasennossa**

A) Mene kylkiasentoon makaamaan ja nosta päällimmäinen jalka ilmaan hieman etuviistoon. Lähde piirtämään jalalla pientä ympyrää.

B) Tuo jalat kylkiasennossa yhteen ja nosta alavartaloa ilmaan ja palauta hitaasti alas. Voit tehdä liikkeet vuorotellen, jos haluat.

