

## Alkuverkkaohje/Maaliskuu -24 (Sisut+Tähdet+Taiturit)

Kesto 30min.

### 1. Hyppynarulämmittelysarja

- 50 tasajalkaa, 50 juoksu, 40 yhdellä jalalla, 50 ristihyppyä, 20 tuplaa

### 2. Tasapaino + alaraajan lihasaktivaatioharjoitteet (kuminauhalla)

- STAR-harjoite 3x/ jalka
- alastulossa tukijalan jousto 8x/ jalka
- alastulossa vapaanjalan nosto 8x / jalka
- alastulossa päkiälle nousu 8x/ jalka
- lonkankoukistus + takakyykky 8x/ jalka
- lonkan loitonnuksen + taakse ristiin kyykky 8x/ jalka

### 3. Tasapaino + ylä/keskivartalon rotaatio

- ylävartalon lentokoneet vaa'assa päkiällä (seinää vasten) 8x/ jalka
  - o sama ilman seinää kantapää maassa 8x/ jalka

Pitkä kuminauha kiinni (esim. ovenkahvaan):

- päkiällä askelkyykyssä kuminauhaan päin vastakkaisella kädellä kierrot 8x/ jalka
  - o sama saman puolen kädellä kierrot 8x/ jalka

### 4. Koordinaatio / hypyt

- Kuminauha sivusta päin (kylki kuminauhaan) + jalanvaihtohyppy askelkyykyssä, kuminauha suorilla käsillä edessä
  - o ulompi jalka johtaa 8x/ jalka
  - o sisempi jalka johtaa 8x/ jalka
- kuminauharotaatiohyppy 5x + maksimi kierroshyppy päkiältä 3x
  - o oma suunta 1-2x ja toinen suunta 1-2x