

ALKUVERRYTTELY

Yleislämpö

- 10-15min juoksu, pyöräily tms kevyt kestävyysliikunta
- Hiki pintaan

Sykkeen kohotus ja monipuolisempi liikkuminen, edetään 1-2 kertaa noin 8-10 metrin matka ja palataan kävellen takaisin

1. Polvennostajuoksu eteenpäin ja sivuttain
2. Kanta-pakara -juoksu
3. Sivuaskeleet, kosketus toisella kädellä maahan, ”marjanpoiminta” etu- ja takaperin

Liikkuvuus

4. Jalan nosto suorana eteen niin korkealle kuin suhteellisen helposti menee, vastakkainen käsi koskee varpasiin
5. Askelkyykky kädet ylhäällä
6. Askelkyykky, ylävartalon kierto molemmille puolille
7. Aidan ylitys ja alitus, yksi jalka kerrallaan aidan yli, leveä sivuaskel ja liuku pää alhaalla aidan ali
8. Pitkä askel sivulle, liu’utaan kerran molemmille puolille, pää pysyy samalla tasolla, uusi pitkä askel
9. Aitakävely etu- ja takaperin, pyöräytä lonkka mahdollisimman laajasti auki ja astu aidan yli
10. Leveä haara-asento, toinen käsi maahan, toin vastakkaiseen suuntaan taivasta kohti, heilautetaan puolelta toiselle
11. Käsiin pyöritys eteen, taakse, eri suuntiin
12. Ranteiden pyöritys eteen, taakse, eri suuntiin
13. Käsiin ravistelu ja heilautus edessä ristiin, takana yhteen sen verran korkealla, kun suhteellisen helposti menee

Tasapaino

14. Nosta käsillä polvi rintaan niin ylös kuin menee, nouse toisella jalalla varpaille, lyhyt pysähdys, astu toinen puoli
15. Seiso yhdellä jalalla, kosketa toisella kädellä maahan, ojenna kädet sivuille, vartalo vaakatasoon, jalka vartalon jatkona suorassa, ”lentokone”
16. Seiso yhdellä jalalla, valitse jostain suunnasta kiintopiste, johon katsot koko ajan, kun liikutat päätä eri suuntiin, tee molemmilla jaloilla ja katso eri paikkoihin ja suuntiin

Koordinaatio, hermotuksen herättäminen

17. Ainoastaan toinen polvi nousee juostessa
18. Hyppely, polvi eteen, sivulle, eteen, toinen jalka
19. Vastakkainen käsi-jalka kosketus edessä, takana juosten, alkuun voi tehdä kävellen ja kun alkaa sujua, voi lisätä loppuun saman puolen käsi-jalka -kosketuksen