

Alkuverryttelyvinkit

Ennen harjoituksia on hyvä tehdä omatoimisesti erilaisia alkuverryttelyliikkeitä ja saada keho lämpimäksi. Alkuverryttelyn ansiosta lihakset lämpiävät ja mieli virkistyy. Lämmitelty keho on valmis harjoitukseen ja harjoiteltavat temput onnistuvat paremmin. Alkuverryttelyssä on hyvä olla päällä joustavat vaatteet ja asianmukaiset lenkkarit. Alla vinkkejä, mitä kaikkea voi tehdä ennen harjoituksia.

Yleisiä juoksuja ja kävelyitä:

Kaverin kanssa esimerkiksi hippaleikki tai hiirenhäntäleikki

Polvennostajuoksu

Kannat peppuun -juoksu

Sivuristijuoksu

Hyppynaruhyppelyt kahdella ja yhdellä jalalla pyörittäen hyppynarua eteenpäin ja taaksepäin

Karhukävelyä, rapukävelyä, kaverin kanssa kottikärryä

Jalanheitot seinästä kiinni pitäen eteen, sivulle ja taakse (muista pitää polvet suorina)

Kehon eri osien pyöriä:

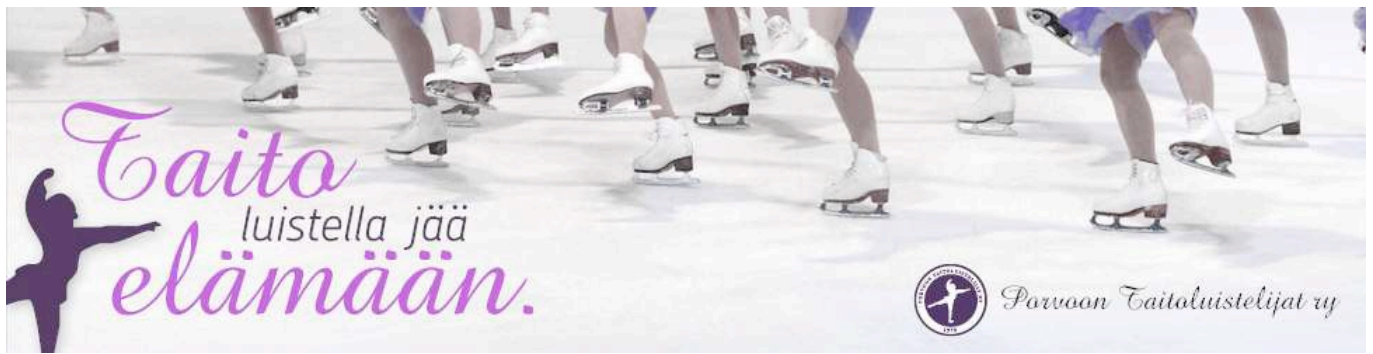
- Alavartalo: nilkat ja polvet
- Keskivartalo: lonkat, lantio, selkä
- Ylävartalo: kädet ja niska

Hyppelyt:

- Vuoroloikat
- Kahden jalan hyppelyt etuperin ja takaperin
- Yhden jalan hyppelyt etuperin ja takaperin
- Kahden jalan hyppelyt ympäri (sekä myötä- että vastapäivään)
- Yhden jalan hyppelyt ympäri (sekä myötä- että vastapäivään)

Hyyt:

- Kierroshyppy
- Valssihyppy



Venyttelyt:

- Sammakko
- Takareisivenytys esimerkiksi aitajuoksija-asennossa
- Etureisivenytys
- Pohjevenytys
- Linnunpesä
- Silta
- Spagaatit

Tasapaino (Kummallakin jalalla. Voit kokeilla, kuinka kauan pysyt asennossa horjahtamatta ja joka kerralla yrittää pysyä asennossa pidempään):

- Alastuloasento
- Kukko
- Tarjotin
- Vaaka
- Ikkuna
- Nosturi
- Yhden jalan kyykky