

Kotitreeni Celina K

Alkuläppä tehdään aina ennen harjoittelua! Lajiharjoittelua saat tehdä oman maun mukaan, suosittelen noin 10-15 toistoa vartaloille ja tasapainoille ja 5-10 akrobatialle. Kaikkia osia ei tarvitse tehdä kerralla, mutta muista vaihdella, jotta et vain tee sitä mitä jo osaat.

Alkulämpö (10-15 min)

Lenkki, pyöriäily, hyppynarulla hyppiminen jne.

Tai:

(tehdään paikalla tai liikkuen, sovelta tilan mukaisesti. Jos teet paikallasi, tee joka liikettä noin 10 sek)

- Polvet ylös juoksu
- Kannat ylös juoksu
- Jännehypyt
- 8 askelta päkiöillä, kädet pyörivät taakse, 8 askelta kantapäillä, kädet pyörivät eteen
- Mittarimato
- Kävellään päkiöillä, polvien nosto pasé (tiukasti, jalka pysähtyy)
- Sammakkoloikka
- Rapukävely
- Aalto
- Sukellus

Jalkatekniikka

- Päkiöille nousi x16
- Pito x16
- Yhdellä jalalla päkiälle nousu x8
- Pito x8
- Toinen jalka
- Pito silmät kiinni x16

Lihaskunto

- Yleisliike x10
- Punnerrukset x10
- Kuppiasennossa (tehdään kaksi kertaa)
 - saksaukset x8
 - uinnit x8
 - pito x8
- Kaariasennossa (tehdään kaksi kertaa)
 - saksaukset x8
 - uinnit x8
 - pito x8
- Lankku, lantion siirto 30 sek
- Lankku 1 min
- Askelkyykky x30 jalkaa vaihtaen

Lajiharjoittelu

Vartalo liikkeet:

- Sivuaalto
- Vauhtiheitto eteen ja sivulle
- Syöksyt, kaikki suunnat

- Taivutus, taakse, sivulle ja ympäri (sivulta taakse ja toiselle sivulle)
- Koonto
- Pystyrentous

Tasapainot:

- Arabesque
- pasé suoralla jalalla eteen ja sivulle
- Ikkunavaaka
- Ikkuna- suoralla jalalla
- Y-vaaka

Akrobatia

- Lumppari
- Yhden käden kärrynpyörä
- Ympärimeno
- Käsilläseisonta
- Siltakaato
- Mato

Venyttely

- Prinssi/toispolvi asento, LANTION OIKEA ASENTO
 - lantion kääntö x8
 - Jousto x8
 - pito x8
- Lonkankoukistaja 1 min
- Takajalka kiinni, etureisi venyy 30 sek
- Takajalan suoristus lonkankoukistajassa x8, pito x8
- Takareiden venytys 1 min
- Flex/ojennus x16
- pakarän venytys 30 sek
- Spagaatti 1,5 min

Toinen jalka

- Sammakossa aalto x4
- Pysy, vatsa maahan 30 sek
- Sivuspaatti 1.5 min, jos yli muista vaihtaa jalkaa

Selkä:

- Hylje venytys 20 sek
- Seinää vasten yläselän venytys 30 sek
- Parin kanssa selän venytys n 1 min
- Sillassa joustot käsille x8, polvien koukistukset x8, **Muista oikea asento!**

Lumppari ja muut akrot sekä rintaseisonta kehittävät myös selän venyvyyttä!

Saa aina venyttää pidempään mutta ei yli 4 min samassa asennossa. Muista aina, että pyrit pitämään lantion oikeassa asennossa ja jalkojen linjat suorina (esim. spagaatissa polvet ylöspäin ja suorina, nilkat ojennuksessa)