

PULKKAJUMPPAA



Alkulämmittelyksi voit kiivetä mäkeä ylös eri tyyleillä ja laskea alas ja toistaa halutessasi useamman kerran.

Voit tehdä liikkeit paikkaharjoituksena tai vaihtamalla liikkeestä toiseen 3 x 10-15 pienellä palautuksella. Tee kaikki läpi tai valitse muutama itselle sopiva liike. Askellus tai hyppyliikkeissä voit valita mieleisen vaihtoehdon.

Välineeksi useisiin liikkeisiin käy pulkka, liukuri tai muovipussi.

Hauskaa ulkojumppaa!

1. Pulkan yli askellus (reidet, pohkeet, pakarat)



- Seiso pulkan vieressä



- Ota pitkä askel pulkan yli ja tuo toinen jalka viereen



- Palaa samalla tavalla pitkällä askelluksella takaisin lähtöasentoon

2. Pulkan yli hyppy (reidet, pohkeet, pakarat)



- Kyykisty alaspäin, vie kädet sivulle. Ponnistaessa kädet nousevat ylös. Hyppää pulkan yli



- Alas tullessasi joustaa polvista ja kädet laskeutuvat alas



- Jatka samalla tavalla hypäten pulkan toiselle puolelle

3. Tasapaino (koko vartalo)

- Asetu lantion levyiseen haara-asentoon, pulkka rinnankorkeudella ja keskivartalo tiukkana



- Lähde viemään jalka taakse ja yhtäaikaaisesti kurota käsiä viistosti ylös. Pidä tukijalan polvi hieman koukussa
- Palaa lähtöasentoon. Jatka liikettä vuorotteisella jalan viennillä

4. Kyykky ja pystypunnerrus (koko vartalo)

- Asetu lantion levyiseen haara-asentoon, suuntaa katse eteenpäin pulkka rinnankorkeudella, keskivartalo tiukkana



- Kyykisty ja ojenna yhtä aikaa kädet suoriksi ylös
- Nouse takaisin lähtöasentoon palauttaen kädet

5. Näpäytykset vuorojaloin (koko vartalo)



- Seiso ryhdikkäästi pulkan edessä
- Näpäytä päkiää kevyesti pulkassa vuorotellen
- Haastavamman saat hyppien

6. Askelkyykky (pakarat, reidet)

- Aseta toinen jalka pulkan päälle



- Vie jalka taakse ja palauta pulkka liu'uttaen lähtöasentoon

7. Sivukyykky (pakarat, reidet)

- Aseta esimerkiksi muovipussi jalan alle



- Liu'uta jalkaa sivulle koukistaen tukipolvea, katse eteenpäin
- Palauta liu'uttaen lähtöasentoon

8. Vatsarutistus (keskivartalo, yläkehon lihakset)

- Asetu punnerusasentoon jalat pulkassa
- Pidä vartalo vahvana ja tuettuna



- Vedä polvet koukkuun vatsan alle ja tuo samalla leukaa kohti rintaa, jolloin selkä pääsee pyöristymään
- Palauta rauhallisesti lähtöasentoon

9. Vartalon kierrot (keskivartalon lihakset)



- Istu pulkassa ja ota halutessasi käsiin liukuri
- Nojaa taaksepäin ja lähde kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle

10. Vatsarullaus (vatsa- ja selkälihakset)

- Asetu nelinkontin ja ota kiinni pulkan reunoista
- Pidä keskivartalo tuettuna, selässä pieni notko
- kannattele pää selkärangan jatkeena



- Työnnä pulkkaa hitaasti eteen kädet suorina
- Vedä pulkka takaisin alkiasentoon