

HYPPYHARJOITUS 2 - KESÄ 2022 (heinäkuun loppu-elokuu)

LÄMMITTELY (omaan tahtiin)

- juoksu 0,5 km vaikka välillä kävellenkin
- juoksu rennosti kiihdyttäen 2x20m täyteen, mutta rentoon vauhtiin
- sivuttain juoksu sik-sak 10 metriä + takaisin, katseen suunta aina sama
- kinkkaus yhdellä jalalla 15/jalka
- sivulaukka-juoksu matalahkossa asennossa, mutta rennosti (ei liian syvä) 10+10m takasin, katse sama

HYPYT 2 – 4 sarjaa paikkaharjoitteluna

1. Saksauhypytyt kädet lanteilla (syvempään) 10
2. Luisteluhyppyt sivuttain KORKEINA, ei niin leveinä 20
 - henkisen ;-) esteen/kuminauhan yli, korkeus tärkeintä
3. Iskulyöntihyppyt 3 askeleen vauhdilla jatkuvana eteenpäin 10
 - aina alas tullessa alkaa heti seuraava satsi oikealla jalalla ponnistaen – käsi ehtii ”iskeä” hyvin!
 - jalkaterät hivenen oikealle (oikeakät.) ennen ylösponnistusta ja ponnistus kantapäiden kautta!
4. Polvet ”rintaan” -hyppely yhdellä matalalla välihyppyllä 10 -> 15
 - saa mennä ja pitääkin mennä joka hyppyllä hieman eteenpäin (=aitahyppy)
5. Yhden jalan hyppy niin syvästä kun vaikeasti menee ;-) 4 -> 8/jalka
 - voi ottaa tukea alkuun – reisi, polvi ja nilkka linjassa!
6. Kyykkyhyppy sormet maasta 10
 - kroppa suoraksi ja kädet ylös – pohjetehostuskin! TÄYSILLÄ YLÖS!
7. ”Irrotteluponnistuksia” täydellä 3 ask vauhdilla ”iskien” riippuvaa oksan lehteä tms.
 - yritä korkeammalta osua – ja kädenhän on iskettävä ajoissa jotta ylettää ☺
 - valitse hyvä, tasainen alustan kohta
8. Päkiähyppy tasajalkaa ”joka kolmas korkealle” koukkukäsivarsin tehostamalla 10 -> 15

Loppuverryttely juoksennellen rennosti tms

Paikkaharjoitteluna, kunkin liikkeen sarjojen jälkeen palautus 2-3 min - sarjojen välillä 1-2 min.