

Motivaatioryhmien kotitreeni 1

Lämmittely

1 min jokaista liikettä

- paikallaan juoksu
- haaraperushyppyjä
- puolikykyssä tallustelut
- pienet sivulta sivulle hypyt jalat yhdessä
- kyykkyjännehypyt
- mittarimadot paikallaan
- kissa-lehmät
- rapuasennossa vastakkaisen jalan ja käden kosketus

Treeni

Tasapainoilua:

- Silmät kiinni yhdellä jalalla seisominen 30 s / jalka
- Silmät auki jalat vierekkäin päkiällä seisten 2 x 30 s
- Sama silmät kiinni 30 s
- **HAASTE:** Kuinka kauan pysyt päkiäseisonnassa yhdellä jalalla? Entä toisella?
- Kukkaosento molemmille jaloille koko jalalla seisten 6 x 5 s / jalka
- Vaaka molemmille jaloille 6 x 5 s /jalka
- Kukkaosennosta jalan ojennus eteen, josta jalan vienti sivukautta vaakaan x 6 / jalka

Haarisjuttuja:

- Haaraistunnassa jalkojen nosto yhtä aikaa x 15 ja molemmille jaloille erikseen x 15 / jalka
- Täysistunnassa jalkojen nosto yhtä aikaa x 15 ja molemmille jaloille erikseen x 15 / jalka
- Haaraistunnassa pepunnosto ylös käsien varaan x 15
- Täysistunnassa pepunnosto ylös käsien varaan x 15
- Kilpparipito 3 x 10 s TAI 6 x 5 s
- Kulmapito 3 x 10 s TAI 6 x 5 s
- Haarakulmapito 3 x 10 s TAI 6 x 5 s
- Polvilta puolikässäriin x 10-15
- Karhujuoksuasennosta lasku haarapitoon x 5-10
- Punnerrusasennosta liu'utus puolikässäriin x 10-15

Venyttelyt

- Pyyhkeellä/paidalla/kepillä/yms hartiakäännöt päinmakuulla ja täysistunnassa x 10
- Täysistunnassa varpaita kiinni käsillä pitäen jalkojen ojennus lattiaa pitkin x 20 jalat yhdessä ja x 20 jalat auki
- Eteentaivutuksessa pito 30 s
- Aitajuoksuasennossa etureisi venytys 30 s /jalka
- Sammakkovenytys 1 min
- Lonkankoukistajavenytys 30 s / jalka
- Pohkeet pyramidivenytyksessä 30 s