



ILVES PLUS

VASTUSKUMIJUMPPA ALKUVERRYTTELYYN



1. Istuen, vastuskuminauha polvien ympärillä. Käännä koukistettu polvi ulospäin ja palauta hitaasti takaisin. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla



2. Istuen, vastuskuminauha toisen polven ympärillä ja koukistettu polvi on käännettynä auki alustaa kohti. Pidä kädellä kuminauha alustalla ja nosta polvea pystyyn. Palauta hitaasti alustaa kohti. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla



3. Selinmakuulla kyynärnojassa, vastuskuminauha päkiöiden ympärillä. Koukista polvet ilmassa. Ojenna vuorojaloin polvi suoraksi ja palauta hitaasti takaisin koukkuun. Toista liike 5 kertaa kummallakin jalalla



4. Kylkimakuulla lantio ilmassa, vastuskuminauha nilkkojen ympärillä. Nosta päällimmäistä jalkaa polvi suorana kääntäen hieman varpaita alustaa kohti. Palauta jalka hitaasti toisen viereen. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla



5. Asetu lankkuasentoon, vastuskuminauha nilkkojen ympärillä. Pidä keskivartalo jännityksessä ja säilytä selän normaaliasento. Nosta jalkaa suorana ilmaan kiertämättä lantiota. Laske jalka alustalle hitaasti. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla



ILVES PLUS



6. Seisten, vastuskuminauha polvien ympärillä. Nosta polvi vaakatasoon ja kierrä lonkka auki ja takaisin. Pidä lantio liikkeen ajan keskiasennossa kiertämättä sitä jalan mukaan. Toista liike 5 kertaa molemmille puolille



7. Seisten, vastuskuminauha nilkkojen ympärillä. Pidä tukijalka polvesta hieman koukistettuna. Nosta suoraa jalkaa sivulle kallistamatta vartaloa. Tuo jalka hitaasti takaisin. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla



8. Seisten, vastuskuminauha nilkkojen ympärillä. Koukista tukijalka ja ojenna toinen jalka taakse suorana päkiä alustalla. Nosta takimmaista jalkaa alustalta kallistamatta ylävartaloa eteenpäin. Laske jalka hitaasti takaisin alustalle. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla



9. Seisten, vastuskuminauha nilkoissa. Koukista tukijalkaa. Käännä jalka takaviistoon avaten jalkaterää auki. Palauta jalka hitaasti toisen viereen. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla



10. Seisten, vastuskuminauha nilkkojen ympärillä. Koukista tukijalkaa hieman. Tuo toinen jalka leveältä sivulta ristiin eteen ilmassa ("sisäteräsyöttö"). Palauta jalka hitaasti takaisin leveään asentoon sivulle. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla