

LIIKKEELLE LUONTOON! -IDEAKORTIT

Metsäjumppa-ideakortti

Ohjeet on tarkoitettu luettavaksi yhdessä liikevideoiden kanssa. Liikevideot löydät osoitteesta www.joensuu.fi/ideakortit.

Alkuverryttely:

Reipasta kävelyä tai hölkkää 10 min

Tee 1-3 kierrosta jumppaa

1. Jalkojen nosto roikkuen
 - Valitse kestävä roikkumispaikka
 - Nosto jalkoja eteen ja sivuille
 - Haasta itseäsi nostamalla jalat suorina ylös
2. Mäkijuoksu/kävely
 - Kädet mukaan
 - Ravistele lihaksia suoritusten välissä
 - Nosta polvia ja ota tehoja keskivartalosta
 - Muista kehua itseäsi
3. Dippipunnerrus kannon päällä
 - Sormet kohti jalkoja
 - Kyynärpäät go asteen kulmaan
 - Haastetta viemällä jalkoja kauemmas tai nostamalla toisen jalan kannon päälle
4. Mittarimato
 - Kävele käsin mahdollisimman pitkälle, pieni pito ja kävele takaisin käsillä
 - Suorista vartalo liikkeiden välissä
 - Kävele käsin, pito, kävele suoriin jaloin kohti käsiä
 - Punnerrus
 - Voit yhdistellä tapoja mielesi mukaan
 - Askellus/hyppy korokkeelle
 - Vuorotellen ryhdikkäästi
 - Suorista vartalo korokkeella
5. Kyykky + ylöstyöntö apuna kivi/oksa
 - Polvet varpaiden kanssa linjassa
 - Selkä ryhdikkäänä
 - Ylöstyöntö rinnalta ylös
6. Punnerrus puuta vasten
 - Jännitä myös yläselkää
 - Haastetta lisää (kun siirtyminen enemmän vaakatasoon)
7. Staattinen kyykky puuta vasten (jalat go asteen kulmassa)

22.1.2018

LIIKKEELLE LUONTOON! -IDEAKORTIT

- Jalat 90 asteen kulmassa
 - Koko selkä vasten puuta
 - Kädet sylissä tai vierellä rentona
 - Muista hengittää
8. Askelkyykky + kierto oksalla
- Pidä polvi-varvas linjat samana
 - Takajalan polvi koskettaa melkein maata
 - Voit myös tehdä askelkyykyn ja ala-asennossa kierron
 - Mitä isompi kierto ja pidempi askel sitä haastavampaa
9. Vuorikiipeilijä puuta vasten
- Nosta polvea kohti saman puolen kyynärpäätä
 - Tehoa liikeradalla, vauhdilla ja asennolla
10. Maastaveto + kulmasoutu oksalla
- Selkä suorana
 - Purista lavat yhteen
 - Suorista lantio (ylhäällä)
11. Tasapainoilu (tähtiseisonta)
- Katso liikkumattomaan kiintopisteen helpottaaksesi tasapainoilua

Loppujäähdyttely:

Kävelyä tai hölkkää 10 min