



## Lasten ja nuorten Hyvä Harjoittelu

### Aihe: Lihaskuntoharjoitus

- Toteutus kiertoharjoitteluna (Circuit training)
- Harjoitusliikkeet

1. **Lankkupito** 30:een laskien
2. **Puolenvaihtohyppely penkillä** x 20
3. **Sammakkouinti päinmakuulla** x 10-15
4. **Etunojassa pyörähdys** (voi tehdä myös punnerruksella) x 6-10
  
5. **1-jalan seisonnasta kosketukset nilkkaan**  
10 kosketusta/jalka
  
6. **Selinmakuulta lavat irti + pito** →  
kosketus käsillä nilkan ulkosyrjään x 20
  
7. **Ristiinkävelykyykky** x 10
  
8. **Etunojassa kädet yhteen läpsäytys** x 8-10
  
9. **Pohjehyppely eteenpäin liikkuen puolta vaihtaen**  
x 12-16
  
10. **"Yleisliike" – hyppy ylöspäin kädet mukaan** x 6-10  
→ päinmakuulle ja kädet vartalon jatkoksi- ylös jne.