



Suomen Valmentajat ry
Erik Piispa & Mika Saari

VAMMAT VEKS! osa 2, NUOREN URHEILIJAN SELKÄ

KÄYTÄNNÖN HARJOITTEITA

1. Tasapaino / kehonhallinta:

- a. Hammer suoraan eteen, kierrossa molemmilta sivuilta
- b. Liikeaskel eteen, sivulle, auki sivulle → kädet vastakierrolla
- c. Yhdenjalan seisonta, kurkotukset käsillä kolmeen suuntaan

2. Lattialiikkeet:

- a. Etunojassa "kättely" parin kanssa
- b. Etunojassa "käsikävely" sivuttain puolikaareissa
- c. Etunojassa "crossikävely" puolikaareissa

3. Pariharjoitteet:

- a. Parileuanveto
- b. Kiertoharjoittelu parivastuksena, toinen jalka edessä

4. Kaatuminen seinää vasten

- a. pelkät kädet
- b. polven nostolla