

## OHJEET:

Kiertoharjoitteluna  
numerojärjestyksessä (1-7)

**Lämmittely:** kokeile kaikkia liikkeitä  
rauhallisesti ja venyttele hieman

**Määrät:** 2-4 kierrosta, toistomäärä:

8-15 tai "kunnes tuntuu", 1 min.

palautus liikkeiden välillä, 2 min.

palautus kierrosten välillä

**Liikenopeus:** aluksi rauhallinen ja  
tekninen, lihaskunnon ja liikehallinnan  
parantuessa voit lisätä liikenopeutta



Askelkyykky



Selkälihasliike



Vatsalihasliike



Lantion nosto



Etunojapunnerrus



Jalkojen nosto  
kyljellään



Jalan nosto selin  
maaten