

Koordinaatio ja suunnanmuutos

Lämmittely:

Juoksu laiturille ja takaisin. Vaihtoehtona hyppynaruhyppy.

Fysiikat:

TIKAPUUT (maila mukana peliasennossa)

1. 2 kierrosta eteenpäin:

2 askelta joka ruutuun

2. 2 kierrosta vasen kylki edellä:

2 askelta joka ruutuun

3. 2 kierrosta oikea kylki edellä:

2 askelta joka ruutuun

4. 2 kierrosta:

split-askel joka ruutuun ja siitä levitys seuraavaan eteenpäin

5. 2 kierrosta:

tasajalkaa hyppy, 2 ruutua eteen> 1 taakse> 2 ruutua eteen jne.

6. 2 kierrosta:

eturistiaskel, molemmat kyljet kahdesti

7. 2 kierrosta:

ristiaskel, molemmat kyljet kahdesti

8. 1 kierros vasen kylki edellä:

Etummainen jalka astuu ruutuun, takimmainen jalka ulkopuolella.

8. 1 kierros oikea kylki edellä:

Etummainen jalka astuu ruutuun, takimmainen jalka ulkopuolella.

9. 1 kierros vasen kylki edellä:

Takimmainen jalka astuu ruutuun, etummainen jalka ulkopuolella.

10. 1 kierros oikea kylki edellä:

Takimmainen jalka astuu ruutuun, takimmainen jalka ulkopuolella.

Suunnanmuutos-nopeustreeni maila mukana (sarja 2 x läpi):

1. Vasen kylki edellä sivuliikkuminen kääntyminen spurtti

2. Oikea kylki edellä sivuliikkuminen kääntyminen spurtti

3. Vasen kylki edellä etujalan ristiaskel kääntyminen spurtti

4. Oikea kylki edellä etujalan ristiaskel kääntyminen spurtti

5. Takaperin liikkuminen vasemman kautta kääntyminen spurtti

6. Takaperin liikkuminen oikean kautta kääntyminen spurtti

7. Split-askel spurtti

