

Muskeleiden Aktivointia Sauvan Avulla

SA-jumppa

Rullaus (6-12 toistoa)



- Rullaa pyöreällä selällä alas
- Suorista selkä samalla, kun menet kyykkyyyn
- Nouse ylös, nosta kädet, taivuta taakse

Kylkitaivutus (8+8)



- Alkuasento: Kädet ylhäällä n. hartian leveydellä, jalat levitettyinä
- Taivuta sivulta sivulle (C kirjain)
 - Käsien asento pysyy
 - Ylemmän käden polvesta pieni jousto

Selänkierto (8+8)



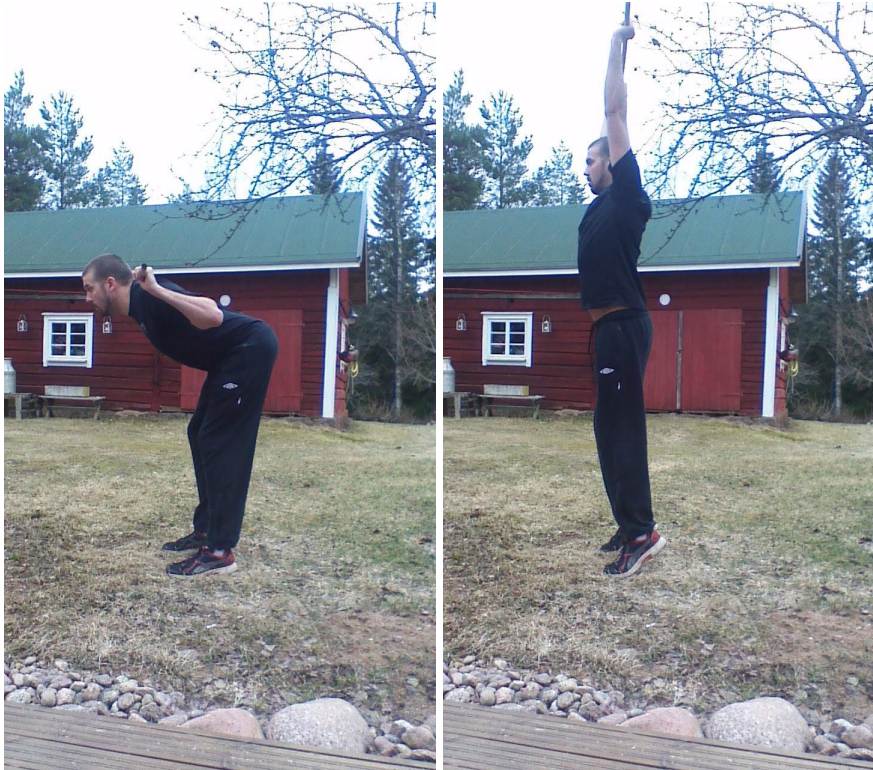
- Pidä liikkeen ajan selkä n.110 asteen kulmassa
 - Kädet n. hartian leveydellä
- Kierrä selkärankaa rauhallisesti puolelta toiselle kohti ääriasentoa
 - Pyri pitämään pää ja lantio paikallaan
 - Alemman käden jalka voi hieman joustaa

Askelkyykky (6+6)



- Nosta polvi ylös ja astu askel eteen samanaikaisesti ojentaen kädet suoraksi eteen
- Palaa alkuasentoon seisomaan yhdellä jalalla
 - Pidä selkä pystyssä
 - Pidä ala-asennossa polvi kantapään päällä

Hyvää huomenta punnerruksella (10-16)



- Alkuasennossa seiso suorassa, keppi harteilla
- Taivuta eteenpäin selkä suorana
- Ojenna itsesi suoraksi ja punnerra keppi pään päälle varpaille nousten
 - Ylös tulo yhtenäisenä liikkeenä

Kulmasoutu+lapojen kääntö (8-12)



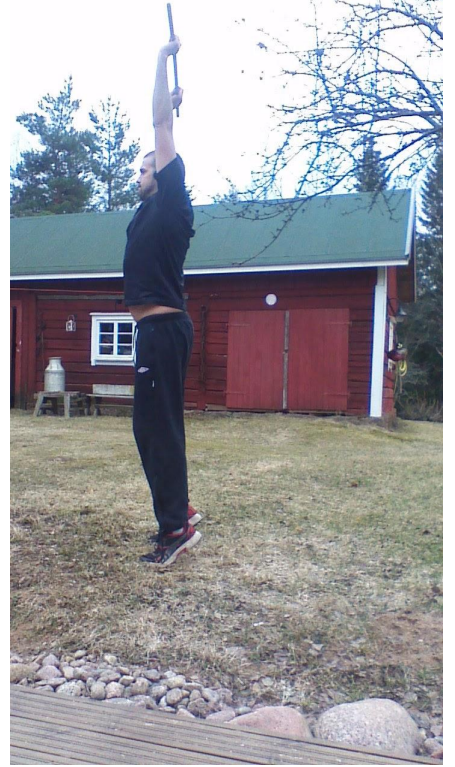
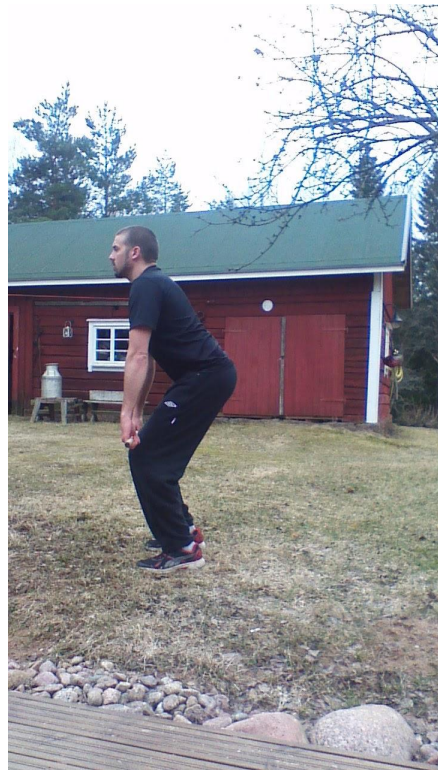
- Pidä selkä koko liikkeen ajan 100 asteen kulmassa
- Vedä keppi kohti napaa ja palauta se takaisin alas
- Käännä keppi pakaroiden päälle koukistamatta käsiä
- Palauta keppi alkuasentoon

Askelkyykky sivulle (6+6)



- Astu askel sivulle samalla nostaen keppi etukautta ylös
- Tavoitteena saada koukistuvan jalan reisi vaakatasoon
 - Polvi liikkuu eteen varpaiden suuntaisesti
 - Ylävartalo lantion päällä
 - Selkä suorana
 - Suoran jalan jalkapohja maassa

Pään päälle nosto (8-12)



Kantapään eteen työntö (6+6)



- Seiso yhdellä jalalla
- Työnnä ilmassa olevan jalan kantapäätä eteen maata pitkin mahdollisimman pitkälle.
- Polvi seuraa varpaita

Hoover (30s-60s)



- Pidä vartalo suorassa käsien ja jalkaterien varassa
 - Lopeta liike, kun asento alkaa pettämään (selkä notkistuu tai lavat antavat periksi)

Lapapunnerrus (8-12)



- Punnerrus asennossa:
 - Lapojen asento vaihtelee (Auki/kupera, Kiinni/kovera)

Vatsarullaus (8-12)



Kylkilankku (20s-40s)

- Vartalo suorana
- Vapaa käsi kohti taivasta

