

JUNIORI STPS

Lihaskunto harjoitus: Taso 1

1. Kyykky + heilautus eteen



2. Kyykky + heilautus ylös



3. Askelkyykky eteen/taakse + vartalon kierto



4. Draken yhdellä jalalla



5. Lantion nosto yhdellä jalalla



6. Jalkojen liikkuttelu 360 astetta



7. Punnerrus



8. Käden ojennus punnerrusasennossa



9. Luisteluloikat

