

# JUNIORI STPS

## Omatoimi lihaskunto harjoitus: Taso 2

1. Kyykky + hyllylle nosto



2. Kyykkyhyppy pallon kanssa



3. Askelkyykky eteen/taakse + pallon nosto ylös



4. Draken yhdellä jalalla + kierto



5. Luisteluloikat hallintaan sivulle



6. Lantion nosto yhdellä jalalla – kädet maassa



7. Jarruttava Punnerrus



8. Kylkipito polvi maassa – lantion liikutus



9. Luisteluloikkahyppy

