

JUNIORI STPS

Omatoiminen lihaskuntoharjoitus: Taso 3

1. Askelkyykky eteen –
taakse kierrolla



2. Bulgarian kyykky



3. Yhden jalan kyykky
taakse, vain polvi maahan



4. Leveässä haara-asennossa
istuminen taakse - sivulle



5. Ristikkäisen käden ja jalan
tiputus – käden painamisella



6. Käden ojennus
punnerrusasennossa



7. Jarruttava punnerrus



8. Punnerrus



9. Staattinen kylkipito



10. Draken yhdellä jalalla -
kiertäen



11. Luisteluloikat hallintaan



12. Luisteluloikat

