



Tanssijan nopeusvoimaharjoitus

Henna Syväoja, Pasi Lind

1. Tee kuvan liikesarja 20 x rauhallisesti

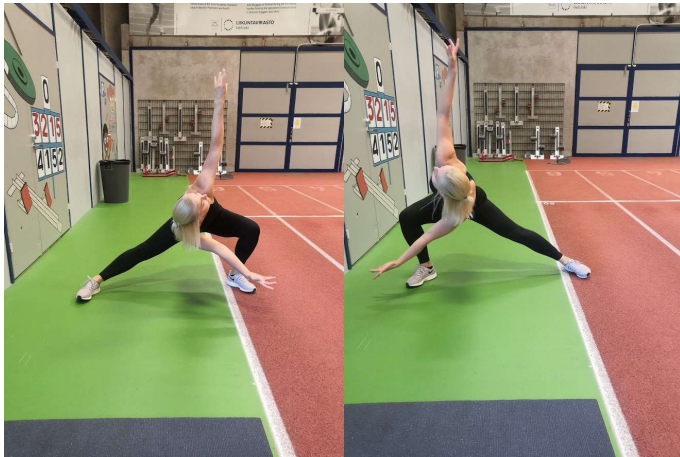


2. Lonkan koukistajien sekä takareiden liikkuvuusharjoite. Tee vuorotellen molemmin puolin 7 kertaa



17.7.2020

3. Tee kuvan liikesarja vuorotellen 10 x molemmin puolin



4. Ristiaskel liikkuvuusharjoite 7 askelta vasemmalle ja oikealle. Työnnä kädet täysin suoraksi eteen



5. Tasajalka ponnistus. 5 x 1 hyppy max. pituus 3min. tauko → 3 hypyn sarja 3 kertaa/2min. palautuksella



6. Kevennys hyppy 5 x1 hyppy. Tauko 3min. 3x 3 hypyn sarja/2min. palautuksella



7. Luisteluhyppy 2 x 5hypyn sarja molemmille jaloille /2min. palautuksella



17.7.2020

8. Vaihtoloikka parin askeleen vauhti ja 3 x 10 loikkaa/2min. palautuksella



9. Korkeat loikat yhdellä jalalla 2 x 5 loikkaa molemmilla jaloilla /2min. palautuksella



10. Ompelukone. Eteen vas. ja oik. 5-10sek. maksimi nopeudella



17.7.2020

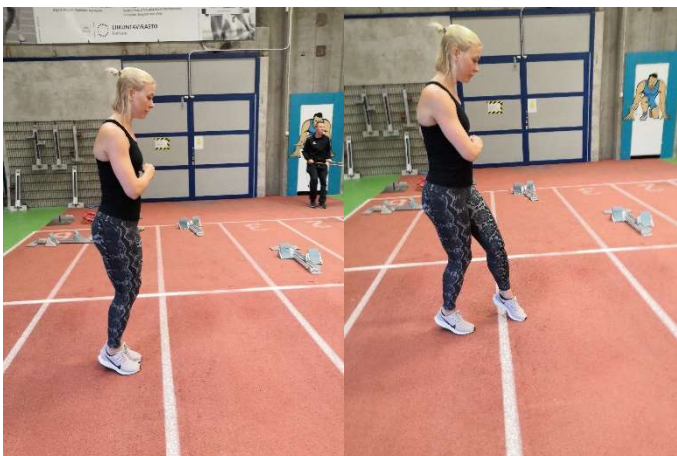
11. Ompelukone taaksepäin vas. ja oik.



12. Ompelukone sivuttain molemmat puolet



13. Ompelukone sivuttain lonkan kierrolla molemmat puolet



14. Kiihdytysjuoksu 3 x 40m.

15. Reaktiojuoksu : 2-5 s. ompelukone → räjähtävä kiihdytys 20m. → suunnan muutos taaksepäin juoksu n. 5m → suunnanmuutos eteenpäin 10m.