

Hyppelyt ja loikat

Pikkuvuorohyppely

Tee pieni hypähdys päkiällä samalla jalalla, ennen kuin toinen jalka tulee kontaktiin. Pidä ylävartalo suorassa, nilkka aktiivisena ja rytmitä liikettä käsillä.



Isovuorohyppely

Ponnista voimakkaasti ylöspäin, nosta vapaan jalan polvi 90 asteen kulmaan. Alastulo tapahtuu ponnistavalla jalalla. Tehosta käsillä liikettä. Pidä keskivartalossa hyvä tuki. Tee sama toisella jalalla.



Pohjehyppely

Ponnista päkiöillä voimakkaasti ylöspäin nilkkoja koukistaen. Pidä keskivartalossa hyvä tuki. Liike voidaan tehdä paikallaan tai eteenpäin edeten.



Jalan vaihto välihyppyillä

Tee kaksi yhden jalan pohjehyppyä eteenpäin vapari 90 asteen kulmassa, jonka jälkeen vaihda saksamalla toinen jalka maahan. Pidä keskivartalossa hyvä tuki.



Laukkaponnari

Ota muutama juoksuaskel ja ponnista eteen-ylös. Nosta vapari lähellä vaakatasoa ja tehosta liikettä lantion eteentyöntämisellä. Alastulo tulee toiselle jalalle. Ota yksi väliaskel ja toista ponnistus. Tee ponnistuksia molemmilla jaloilla. Ponnistusten välissä voi olla myös useampi juoksuaskel.

Harjoitus soveltuu esim. pituushypyn ja seiväshypyn osaharjoitteluun.



Laukkaponnari aidan yli

Sama kuin edellä, mutta ilmalento tapahtuu aidan yli. Liike voidaan tehdä jatkuvana ponnistuksena (kuten kuvassa) tai ponnistusten välissä voi olla useampi juoksuaskel.



Ponnistushyppy aidan yli

Ota muutama juoksuaskel ja ponnista toisella jalalla aidan yli (pönnkä). Alastulo tapahtuu samalle jalalle. Ota väliaskel ja toista suoritus seuraavan aidan yli. Pyri pitämään ponnistava jalka mahdollisimman suorana ilmalennon aikana ja vapari koukussa. Pidä keskivartalossa hyvä tuki.

Harjoitus soveltuu mm. korkeushypyn osaharjoitteluun.



Vapari aidan yli

Juokse aitarivin sivulla ja ponnista ylös (pönnkä) hieman ennen aitaa. Koukista aidan ylittävä jalka (vapari). Tule alas ponnistavalle jalalle. Ota väliaskel ja toista suoritus.



Tasahyppely aidan yli

Ponnista molemmilla jaloilla aidan yli, tee pieni välihyppy ja hyppää toisen aidan yli. Pidä hyvä tuki keskivartalossa.

Aidan korkeuksia ja määrää voit säätää taitotasosi mukaan.



Kinkka-loikka

Ota muutama juoksuaskel ja tee kinkka (ponnistus ja alastulo samalla jalalla), jonka jälkeen loikkaat eteenpäin toisen jalan varaan. Tästä jatka uuteen kinkkaan. Pyri kinkkaamaan eteenpäin. Tehosta loikkaliikettä työntämällä lantiota eteen. Pidä hyvä keskivartalon tuki.



Juoksuloikka

Etene päkiöillä juoksunomaisesti loikkien. Pyri lyhyeen maakontaktiin. Pidä hyvä keskivartalon tuki.

