

Peruskoordinaatioliikkeitä

Polvennostokävely

Nosta polvia vuorotellen 90 asteen kulmaan. Pidä nilkka koukussa, vartalo ja maassa oleva jalka suorana.

Huom! Liike on haastavampi, jos kävelet päkiöille nousten.



Polvennostojuoksu

Juokse polvia ylös nostaen. Ojenna tukijalan lonkka ja pidä vartalo suorana.



Juoksu takaperin

Juokse päkiöiden varassa ja pidä painopiste hieman edessä. Nosta jalat riittävän korkealle ja rytmitä liikettä käsillä.



Tripling

Tee mahdollisimman laaja nilkan liike päkiällä edeten. Pidä vartalon asento suorana. Rytmitä liikettä käsillä.



Pakarajuoksu

Pidä vartalon asento suorana. Vie vuorotellen nilkka kohti pakaraa. Rytmitä liikettä käsillä.



Saksijuoksu

Etene paino päkiöillä, pidä nilkka koukussa ja polvet mahdollisimman suorana. Pidä keskivartalossa hyvä tuki. Rytmitä liikettä käsillä.



Ristiaskeljuoksu

Juokse päkiöillä sivuttain vuoroin eteen, vuoroin taakse ristiin astuen. Kierrä lantiota liikkeen aikana. Pidä vartalo suorana.



Kuopaisujuoksu

Juokse paino päkiöillä, mutta hieman tavallista korkeammalla askeleella. Tee jokaisella askeleella korostettu kuopaisu päkiälle. Pidä keskivartalossa tuki. Rytmitä liikettä käsillä.



Pyörityskuoksu

Juokse päkiöillä. Vedä toisen jalan kantapää voimakkaasti pakaralle alle. Jatka muutama askel normaalia päkiäjuoksua ja toista liike. Pyörityskuoksun voi rytmittää koko ajan samalla tai vuorottaisilla jaloilla tapahtuvaksi.

