



Porrasharjoituksia

Pikkuvuorohyppely

Nouse portaita päkiällä hypähtäen portaalta toiselle. Pidä ylävartalo suorassa, nilkka aktiivisena ja rytmitä liikettä käsillä.



Tasatassuhyppely

Hyppää porraskorkeudesta riippuen ylöspäin 2-3 porrasta ja yksi porras alaspäin. Suuntaa polvet ja varpaat eteenpäin. Voit hypellä myös ilman "peruutusta".



Ristiaskelkävely

Asetu sivuttain portaisiin nähden. Vie alempi jalka toisen jalan eteen ristiin, ponnista hypähtäen ylöspäin ja astu jälleen toisella jalalla muutama porras ylöspäin jne. Kierrä lantiota liikkeen aikana.



Vuoroloikka pysähtyen

Hyppää vuorojaloin porraskorkeudesta riippuen ylöspäin 2-3 porrasta. Pysähdy hetki loikan jälkeen. Suuntaa polvet ja varpaat eteenpäin.



Kinkka-loikka-kinkka

Hyppää kinkka eteen, josta jatkat loikan toisen jalan varaan. Jatka samalla jalalla uusi kinkka ja loikkaa toiselle jalalle. Kinkkajalka vaihtuu siis joka hypyllä. Suuntaa polvet ja varpaat eteenpäin.

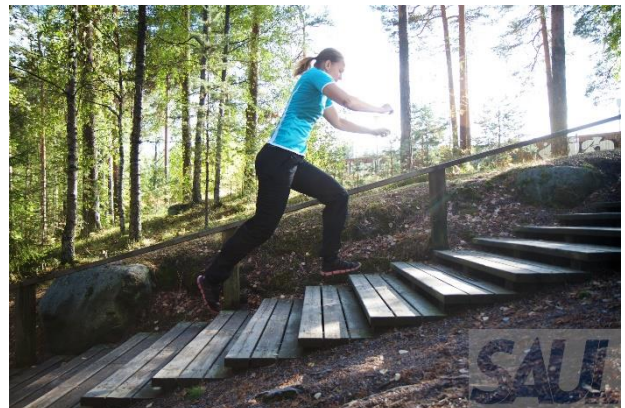
Kuvassa kinkkavaihe.



Kinkka-loikka-loikka-kinkka

Kuten edellisessä liikkeessä, mutta tee liike eri rytmityksellä. Kinkka tulee nyt aina samalla jalalla.

Kuvassa loikkavaihe.



Liskokävely

Vie vastakkainen käsi ja jalka portaissa ylöspäin. Pyri olemaan matalana ja vie polvet liikkeen aikana ulospäin.



Nopea porrasjuoksu

Juokse portaat joka askelmalle astuen nopealla rytmillä käsillä liikettä tehostaen.

