

## Kuntojumppaohjaajan ideapankki

### **A) Alkuverryttely ideoita**

Noin 10 - 15 minuutin mittainen alkuverryttely valmistaa mieltä ja kehoa varsinaiseen harjoitteluun nostamalla lihasten lämpötilaa (lämmittely) ja harjoittelufiilistä (latautuminen). Hyvän alkuverryttelyn aikana käydäänkin läpi kaikki kehon päälihasryhmät. Elimistön lämmittämisen ohella alkuverryttelyyn kuuluu normaalin liikelaajuuden saavuttaminen ja ryhdin "suoristaminen". Normaali liikelaajuus saavutetaan parhaiten dynaamisella, joustavalla venyttelyllä. Erityishuomiota vaativat kehonosat ovat pohkeet, reiden takaosat, alaselkä ja lonkan koukistajat.

#### Esimerkki 1

Marssi eteen x 4 + joustot x 6

Askelkulma oik x 2 + V-oik x 2

Askelkulma vas x 2 + V-vas x 2

Marssi taa x 4 + joustot x 6

#### Esimerkki 2

Askelpolvi x 4

Alas-ylös x 4 (kyykkyy ja x-asentoon)

Polvi ylös x 8 (ylävartalon kierto)

Askelviereen x 8

#### Esimerkki 3

AV tupla oik-vas + askelkyykky oik joustoilla

AV tupla vas-oik + askelkyykky vas joustoilla

Twist x 8 alas-ylös

Luistelu x 4 eteen ja x 4 taa

#### Esimerkki 4

Marssi x 16 (kädet ylös-alas)

Sivuristiaskeleet oik-vas + 2 x V-oik, 2 x A-oik

Sivuristiaskeleet vas-oik + 2 x V-vas, 2 x A-vas

Kyykky x 4 + Kanta peffaan x 8 kääntyen