

## NiskaSelkä-jumppa

Hannele Haverinen

Tunnin tavoite: Rentouttaa niska hartianseutua ja lisätä alueen liikkuvuutta. Parantaa keskikehon hallintaa sekä vahvistaa sen lihaksistoa.

1. Sivuviereen oikealle - vasemmalle olka ymp. oik., vasen  
kouk. käsi ymp. oik., vasen  
koko käsi ymp. oik., vasen  
uintiliik. oik., vasen  
painonsiirto (jalan nosto) kätten heitto oik., vasemman  
Tupla askel oikealle – takaisin (+ jalka) kätten heitto ympäri  
Sivuviereen oikealle: varvas näpyt  
Varvas jää eteen ⇒ taputus  
Painon siirto eteen taakse kätten heitto eteen taakse  
Painon siirto taaemman jalan nostolla kätten venytys ylös, vatsa selkä hallittu  
Kaikki alkaen vasemmalle
2. 4 askelta liikkuen eteen – taakse  
2 – V-askelta oikealla + 4 kertaa vasemman polven veto  
2 – V-askelta vasemmalla + 4 kertaa oikean polven veto  
  
2 x vasenpolvi ylös – askel yli 2 x oikea polvi ylös  
4 kertaa sivulle viereen liikkuen taaksepäin
3. Tasapaino:  
Oikea käsi vyötäröllä, oikea jalka paikallaan seisten:  
Vasen käsi ylhäältä liikkuen vasenta jalkaa (polvea) kohti, joka nousee kohti  
kynärpäätä. Aluksi varvas palaa aina lattiaan ⇒ jalka jää ilmaan.  
Vuorohiihto, varpaille nousten  
Tasapainoliike toisella puolella.  
Tasahiihto, polvennostolla
4. vaihtoaskel, jalka taakse oikealle, vasemman jalan mambo et-ta  
2 x askel polvi  
sama vasemmalle  
Sama , mutta mambo sivuttain
5. Jalat auki paino toisella jalalla, toinen jalka suorana, kyljen venytys  
Jaloilla painon siirto, kynärpäällä veto samaan suuntaan ⇒ kyljen venytys  
Painon siirto ⇒ otsan pyyhintä  
Sama toiseen suuntaan  
Paino edelleen toisella jalalla, käsi nojaa reiteen ⇒ vapaan käden vienti alas kohti  
nilkkaa (1) ⇒ kynär kouk. (2) ⇒ ojennus ylös (3) ⇒ kouk. (4)  
Sama toiseen suuntaan
6. 2 vaihtoaskelta liikkuen eteenpäin  
Vasen varvas näppäilee: varvas-kanta-varvas- viereen ⇒ sama oikealla  
4 käyntiaskelta taakse  
8 \* kannan työntö eteen

7. 2\* leveä sivuaskel auki – yhteen ⇒ askel auki, niaus, pystysoutu 2\*  
sama toiseen suuntaan  
Rytmin vaihdos 8:lla ristiaskeleella liikkuen oikeaan ⇒ vasempaan  
4 kertaa oikeaan astuen, , niaus + vartalon kierto ensin oik., sitten vasempaan + 2 \*  
pystysoutu  
sama toiseen suuntaan
8. Oikean jalan vienti taakse askelkyykky – asentoon, kädet sidotut (koko ajan sama jalka)  
⇒ jatkaen liikettä, vetämällä polvi ylös ⇒ taakse (käsien vuorohiihto)  
Sama toisella jalalla
- Oikealla jalalla kaksi kannan koputusta eteen, kaksi varpaan napausta taakse ⇒ askelkyykky eteen ⇒ jatkaen samoin toisella jalalla
9. Rennot jalan heitot et-ta-et-vaihto  
Tupla sivuun + kanta peppuun ⇒ jalan heitto et-ta-et-ta  
⇒ sama toiseen suuntaan
- 3 askelta + jalan rento potku 2 \* (alk. vasemm.)  
askel eteen vas. ⇒ käsillä sahaus 8 \*  
sama alkaen oikealla
10. Vatsaliikkeitä koukkuselinmakuulla:  
Vastakkainen kyynärpää polvi  
Vastakkainen kyynär – varvas- kyynär- alas  
Vastakkainen kyynär- jalan ja käden ojennus lattian suuntaan- koukkuun- alas  
Selinmakuu jalat ylhäällä, kädet reisien takana: Jalan vienti alas – ylös, sama toisella jalalla  
Selinmakuulla jalat ylhäällä ” tönkköpolvin” kävelyä katossa  
(Vatsaliikkeitä vuorotellaan , jotta niska ei väsy)
11. Vatsaliike:  
Päinmakuulla, kädet kyljissä: vatsalihasten jännitys (kuvittele pujottavasi naru vatsan alta)  
Selkäliikkeet:  
Kädet suorina: Molempien käsien kohotus ⇒ lavat yhteen ⇒ ojennus ⇒ alas  
Kädet suorina: Vuorotellen käden veto taakse ⇒ kierto ⇒ palautus takaisin  
Kädet leuan alla rentoina: Jalan nosto vuorotellen  
Jalan nosto 3 joustolla (nilkka oj. ⇒ kouk ⇒ oj) alas  
Vastakkainen käsi ja jalka ylhäällä: pyörittäen pieniä ympyröitä
- Selän venytys taakse ⇒ kädet jää pitkälle etten, peppu kantapäihin  
Samassa asennossa: käten vuoronostot
12. Kyljin makuu:  
Päällimmäisen jalan liike  
Kyljin punnerrus  
Käden ja jalan veto yhteen ⇒ ojennus ja venytys

## Päällimmäisen käden ympäripyörittäminen

13.-15.

Venyttelyt:

Selinmakuulla: Poven painallus vatsaan, nilkan pyörittäminen

⇒ jalan nosto ylös, venytys, nilkan liike (koukk. – ojen.)

⇒ pakaran venytys selinmakuulla  
sama toisella jalalla

Kyljinmakuulla:

Reiden etuosan venytys

⇒ Päällimmäisen jalan reiden takaosan venytys, jalan ojennus, kädellä veto

⇒ Jalat vatsan edessä koukussa, kädet päällekkäin hartiatasossa, päällimmäisen käden viesti taakse (katse!), rintalihaksen venytys  
sama toisella kyljellä

Istuen:

Kevyt haara, jalat kouk. kädellä ristiote ⇒ selän yläosan ja hartian takaosan venytys

⇒ Täysistunta, jalat päällekkäin, pohkeen venytys

⇒ Risti-istunta/mukava istunta: kaulan ja niskan venytykset

Seisten:

Kyljen venyttelyt

Rintakehän avaus ⇒ halaus ⇒ nopea kierto