



## NOPEUTTA JALKOIHIN

Tässä on Sinulle räjähtävä 4 liikkeen jalkojen nopeutta kehittävä ohjelma. Nopeusharjoitteet kannattaa tehdä "tuoreilla" jaloilla. Voit myös yhdistää liikkeitä muiden harjoitusohjelmien alkuun.

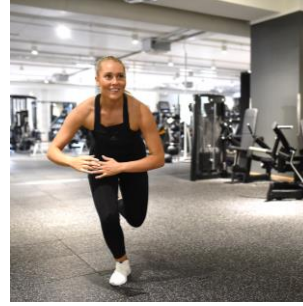
**Toistot:** 8-10 **Kierrokset:** 3 **Lepo:** 1-2min

### 1. Boksihyppy



Käy seisomaan lähelle boksia. Jousa jaloista ottaaksesi vauhtia ja ponnista ylöspäin bokseille. Pyri laskeutumaan bokseille hallitusti – hiljainen ääni on hallittu laskeutuminen. Boksin päällä suorista vartalo. Laskeudu askeltaen alas boksilta.

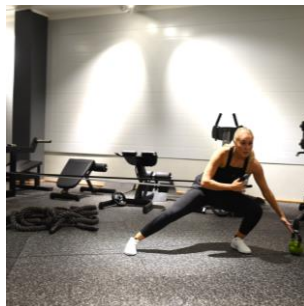
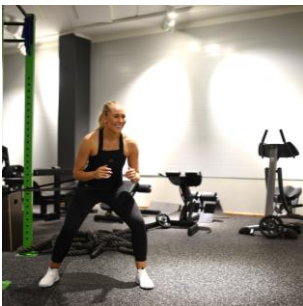
### 2. Luisteluhyppy



Ota alkuun tukeva kahden jalan seisoma-asento ja koukista polvia. Lähde ponnistamaan etuviistoon ja laskeudu hallitusti yhdelle jalalle. Ponnista sitten toiselle puolelle etuviistoon.

VINKKI: Voit tehdä liikkeen joko jatkuvana tai voit haastaa vartalon hallintaa ja pysäyttää liikkeen jokaisen laskeutumisen jälkeen.

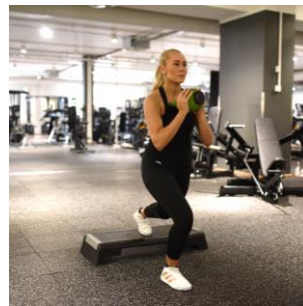
### 3. Vastus sivujuoksu



Laita itsellesi jokin merkki muutaman metrin päähän tolpasta. Laita lenkin mallinen kuminauha kiinni tolppaan ja pujota se vyötäröllesi. Asetu sivuttain tolpan ja merkin väliin niin, että kuminauha ei jää löysälle ja ota matala lähtöasento. Lähde "tikkaamaan" sivuaskelilla kohti merkkiä ja palaa jarrutellen takaisin lähtöön.

VINKKI: Muutaman toiston jälkeen pääset pidemmälle. Siirrä silloin merkkiä kauemmaksi.

### 4. Jalalla ponnistus



Asetu steppilaudan eteen seisomaan ja nosta toinen jalka sen päälle. Ota kahvakuula tukevasti rintakehän eteen. Siirrä painopiste etummaisesta jalan päälle. Ponnista etummaisella jalalla ylös ja taakse siten, että paino piste liikkuu kohti taempaa jalkaa, mutta älä siirrä painopistettä jalalle, vaan anna liikkeen "tippua" takaisin eteen. Laskeudu hallitusti takaisin etummaiselle jalalle uuteen ponnistukseen.

VINKKI: Kokeile liikettä myös tanko harteilla