

NARUHYPPY



- ★ 1 HYPPYNARUHYPYT 30 s
★ 2 HYPPYNARUHYPYT 1 min

Treenivinkit



MÄKIHYPPY

Pidä koko ajan käsillä nilkoista kiinni ja hyppää tasajalkaa eteenpäin. Miten pitkälle saat hypättyä?



PAKARAT

Nosta lantio ylös ja laske alas. Koeta myös yhdellä jalalla siten, että nilkka lepää polven päällä.



FANI AALLOT

Istu ilmassa seinää vasten. Nosta suorilla käsillä ylös täytetty vesipullo tai muu painava esine.



POLVI POMPPU

Hyppää polviasennosta kyykkyy. Kaveri voi auttaa käsistä.



TUPLA

Pyöräytä naru kaksi kertaa ympäri yhden hypyn aikana.



KUNINGASLIIKE

1. istumaan nousu
2. hyppy ylös
3. punnerrus
4. hyppää uudelleen ja jatka kohdasta 1.