



HYPPYJÄ RISTISSÄ OLEVIENTEN NARUJEN YLI

- 1. Ristikohyppely**
- 2. Ristikohyppely haara-asennossa kääntyen**
- 3. Ristikko-hyppely kiertäen, jalat ristiin-haara-ristiin-haara jne.**
- 4. Naru jalkojen välissä hyppy eteen, hyppy taakse kääntyen, hyppy eteen jne.**
- 5. Ristikohyppely yhdellä jalalla**
- 6. Yhdellä jalalla hyppien eteen ristiin, taakse, eteen ristiin, taakse**

- Matalatehoiset hyppelyt luovat edellytyksiä kovatehoisille loikka- ja hyppelyharjoitteille esim. Move!-mittausten 5-loikalle.

- Videolla olevat hyppelyt etenevät helposta vaikeampaan. Vaikka vaikeimmat hyppy-yhdistelmät eivät menisi juuri oikein, ei kannata olla liian kriittinen. Tärkeää on, että oppilaalle tulee hyppyjä, jotka tuottavat sopivalla teholla iskutusta, joka vahvistaa luuston tiheyttä.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt