

## Rasti jumppaa – syksy 2021

- Alkuverkka
- 11 liikettä, 45sek / 15sek, 90 sek tauko, 3 kierrosta, 36 min
- Loppuverkka / loppuvenyttely

1	Selkä	Päinmakuulla, kosketa vastakkaista kättä ja jalkaa selän takana
2	Vartalo, pakarot, kyljet, jalat	Kylkimakuulla, saman puolen polvi ja kyynärpää yhteen ja ojennus
3	Vartalo, pakarot, kyljet, jalat	Kylkimakuulla, saman puolen polvi ja kyynärpää yhteen ja ojennus
4	Vatsa tai Haara-perushyppy / varpaille nousu	Selinmakuulla, jalat ja peppu ylös, maan kosketus varpailta
5	Vartalo / punnerrus	Punnerrusasento, oikea jalka eteen koukkuun ja sivulle koukkuun, vasen jalka eteen koukkuun ja sivulle koukkuun
6	Takareisi, pakara	Selinmakuulla, jalat koukussa, toinen jalka ylös lantion nosto ja lasku
7	Takareisi, pakara	Selinmakuulla, jalat koukussa, toinen jalka ylös lantion nosto ja lasku
8	Vatsa	Selinmakuulla, vastakkaisen käden ja jalan kosketus
9	Selkä tai 1-jalan / 2-jalan kyykky	Päinmakuulla, selän nosto, kädet sivulle punnerrusasentoon (ilmassa), käsien ojennus pään ohi, paluu punnerrusasentoon
10	Vatsa	Selinmakuulla, jalat koukussa, kädet rinnan päällä, istumaan nousu kiertäen toiselle puolelle, alas ja kiertäen toiselle puolelle

11	Pakarat, jalat	Askelkyykkävely
----	----------------	-----------------