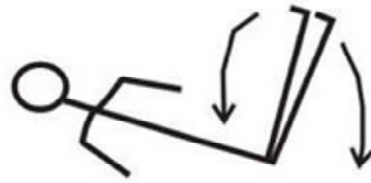
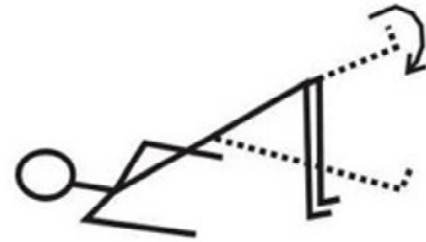


NISKA - SELKÄJUMPPA

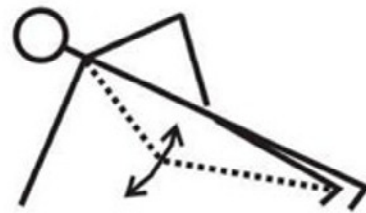
1. Jalkojen lasku molemmille sivuille.
1 - 2 x 10 - 20



2. Lantion nosto vuorotellen jalan lasku + kierrot. 1 - 2 x 10 - 15



3. Kyljellään vartalon nosto. Joko käsi suorana tai kyynärpään varassa. 1 - 2 x 5 - 15



4. Vatsarutistus, myös vinot jalkojen molemmin puolin. 1 - 2 x 10 - 20



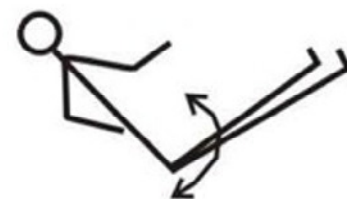
5. Jalan nosto ja lantion kierto ulos päin / sisään + ympyrän pyöritys. 1 - 2 x 10 - 20



6. Kyljellään molempien jalkojen nosto + kierto. 1 - 2 x 10 - 15



7. Takapuolen varassa kierrot puolelta toiselle. 1 - 2 x 10 - 20



8. Vatsamakuulla ylävartalon nosto, käsien vieni vartalon sivulta taakse - eteen. 1 - 2 x 8 - 15

