

VESIJUMPPA

1. Vuorotellen vastakkaiset
kyynärpää - polvi yhteen.
1 min x 1 - 2



3. Polvennostokävely +
juoksu kädet mukana
1 + 1 min x 1 - 2



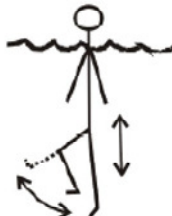
5. Seiso yhdellä jalalla, potku
eteen - taakse.
1 + 1 min x 1 - 2



7. Vartalonkiertohyppely
1 min x 1 - 2



9. Varpaille nousu ja polven
ojennus yhtä aikaa tai
erikseen 1 + 1 min x 1 - 2



11. Hiihtoliike - perinteinen
tyyli jalat luistaa altaan
pohjaa pitkin 1 min x 1 - 2



2. Vartalon kierrot - kädet
levällään 1 min x 1 - 2



4. Kädet edestä taakse
" kämmenet lapioina"
1 min x 1 - 2



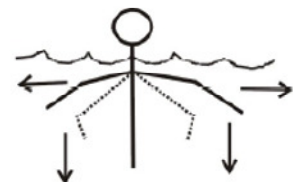
6. Kädet kulkee peukalot
ylöspäin pinnalta vesirajan
alapuolella taakse ja eteen
1 min.



8. Käsien nosto suoraan
sivulle veden pintaan,
kätet ristiin alhaalle.
1 min x 1 - 2



10. Nyrkkeily eteen, sivulle ja
alas 2 - 3 min x 1 - 2



12. Hyyt - polvet rintaa kohti
1 min x 1 - 2



**MUISTA TEHDÄ PÄÄLLE VENYTYKSET.
HARJOITTELUINTOA !!!!**