



KILPAILUJEN ALKULÄMMITTELY

- Hölkkää
- Sivulaukkoja molempiin suuntiin
- Sivujuoksua molempiin suuntiin
- Käsien ja nilkkojen lämmittelyä
- Hyppynaruhyppelyä
 - ◆ 100 eteenpäin
 - ◆ 50 taaksepäin
 - ◆ 20 yhdellä jalalla
 - ◆ 20 toisella jalalla
- 10 tasahyppyä alastulon kanssa
- 10 hyppyä yksi kierros ympäri ja alastulo
- 5 hyppyä niin paljon kuin menee ja alastulo
- Ohjelman hypyt läpi
- Jalan heittoa eteen, sivulle ja taakse 10 kertaa molemmilla jaloilla
- Vaakoja ja bielmanneja 5 + 5
- Ohjelma läpi