

## KTS junioreiden lämmittelyohjelma syksy 2022

### 1. Hyppynaru

- Tee erilaisia hyppyjä 5 min.

### 2. Tikapuut

- Kolme askelta per ruutu eteenpäin
- Eturistiaskeleella sisään-eturistiaskeleella ulos
- Takaristiaskeleella sisään-takaristiaskeleella
- Tasajalkahyppy sivuttain, molemmat kyljet edellä.
- Askellus sivuttain, kaksi askelta per ruutu.
- Tee kaikki liikkeet 2 kierrosta.

### 3. Spiderman

- Tee liike selällään ja mahallaan.
- Levitä kädet hartian tasolle. Kosketa vastakkaisen puolen jalalla vastakkaista kättä, vuorojaloin.
- 3 toistoa per sivu.