Kilpailujen alkuverryttely

1. Aluksi kevyttä kävelyä ja irrottelua (väsymyksen poistaminen, hermoston herääminen)
2. Hölkkää, mihin sisältyy esimerkiksi sivulaukkoja, ristiaskeljuoksua, marjanpoimintaa, hyppelyä. Kevyttä. (Hengästyminen, lihakset lämpimäksi.)
3. Liikkuvuus (kuvat ja selitykset)
4. Koordinaatiot, hyppelyt & avaus juoksut

- Etureidet
    - Seiso suorana, tartu toisen jalan nilkasta kiinni. Toinen käsi nousee ylös. Venytä noin sekunti ja vaihda. Toista 5-8/jalka.

- Lonkankoukistajat
    - Astu pitkä askel eteen (polvikulma 90 astetta). Nosta kädet ylös. Laske takimmaisen jalan polvea kohti maata. Venytä noin sekunti ja vaihda. Toista 5-8/jalka.
    - Variaatio: kosketa takimmaisen jalan kantapäätä saman puolen kädellä.
    - Variaatio: Laita kädet yhteen ylös ja taivuta toiselle sivulle niin, että kylki venyy.

- Takareidet/pakarat
    - Ota kiinni säärestä ja tuo lähelle rintaa
    - 5-8 toistoa/jalka
    - Variaatio: laske nilkka polven päälle ja paina kropalla paino jalan päälle

- Lähentäjät
    - Siirrä painoa puolelta toiselle. Pidä polvikulma minimissään 90 asteessa.
    - Toista 5-8/jalka

- Takareidet
    - Pidä jalat suorina, kosketa käsillä maata
    - Ota aina pari askelta väliin ja toista 5-8 kertaa.

- Vatsalihakset + pohkeet
    - Yläasennossa paina kantapäitä maahan (pohkeet venyvät).
    - Ala-asennossa katse taivaalle ja kädet suorina. Toista 5-8 kertaa.

- Keskivartalon aktivointi (mittarimato)
    - Kävele käsillä niin eteen kuin pääset, pidä noin sekunti ja kävele jaloilla kädet kiinni.
    - Toista muutama kerta.

- Heilurit ja aitapyöritykset
    - 1. Ota aidasta kiinni ja heiluta jalkaa sivulta sivulle. Varpaat taivasta kohti.
    - 2. Ota aidasta kiinni ja heiluta jalkaa eteen ja taakse
    - 3. Tuo jalkaa kainalon kautta eteen ja palauta. Tee sama edestä taakse.

- Polvennostojuoksu
  - päkiöillä, hyvä ryhti
  - reisi nousee vaakatasoon
  - kädet rytmittävät

- Pakarajuoksu
  - päkiöillä, hyvä ryhti, katse eteen
  - kantapää pakaran alaosaan, polvi nousee hieman
  - Kädet rytmittävät

- Kuopasukävely
  - päkiöillä, hyvä ryhti, katse eteen
  - kantapää pakaran kautta, reisi vaakatasoon ja siitä kuopastaan jalka vartalon alle
  - kädet rytmittävät

- Saksijuoksu
    - Jalat suorana, kädet rytmittävät koukussa juoksunomaisesti
    - Päkiöillä, vartalo suorana
    - Erityisesti takareisi ja pakara painavat jalan vartalon alle

HAUSKAA KISAA!