

## MIEKKAILIJAN JALKATREENI



**Kuva 1, peruskyykky 1**

Kuorman tai kehon painopisteen on liikuttava tasapainoalueen sisällä. Se on jalkaterän levyinen alue sivusta katsottuna. Jalat ovat olkapäiden alla.



**Kuva 2, peruskyykky 2**

Kyykyssä pyritään pitämään kantapäät maassa. Selkä pidetään suorana ja leuka pystyssä. Hartialinja on myös suora.



**Kuva 3, peruskyykky 3**

Nousteissa ja laskeutuessa lantio, polvi ja nilkka toimivat samassa linjassa. Painopiste liikkuu tasapainoalueen sisällä.



**Kuva 4, horisontaalikyykky**

Vaikutus: etureisi

Aseta jalat siten, että takimaisen jalan varpaat ovat etummaisien jalan kantapään tasolla. Jalkojen välinen etäisyys on hartialeveys. Pyri pitämään paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Pidä kantapäät maassa.



**Kuva 5, vertikaalikyökky**  
Vaikutus: etureisi, lantion seutu

Aseta toisen jalan alle pieni koroke. Asetu seisomaan siten, että painosi jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. Pyri pitämään tasainen painonjakauma myös kyökkyä tehdessä.



**Kuva 6, luistelukyökky**  
Vaikutus: etureisi, lähentäjä

Ota askel etuviistoon n. 45°:een kulmassa. Ponnista etumaisella jalalla takaisin lähtötilanteeseen. Pidä polvi ja nilkka samassa linjassa. Vältä antamasta itsellesi vauhtia vartalolla tai käsillä.



**Kuva 7, askelkyökky, lyhyt**  
Vaikutus: etureisi, takareisi

Ota lyhyt askel eteen ja kyökky alas. Takimmaisen jalan polvi hipaisee lattiaa etummaisen jalan kantapäähän tasolla. Pidä vartalosi suorana ja vältä ylävartalon kippaamista.



**Kuva 8, askelkyökky, pitkä**  
Vaikutus: etureisi, takareisi, pakara

Ota pitkä askel eteen. Takimmainen jalka on lähes suorana. Ponnista ylös etummaisella jalalla.



**Kuva 9, askelkyykky taakse**

Vaikutus: etureisi, takareisi, pakara

Ota pitkä askel taakse. Takimmainen jalka on lähes suorana. Ponista ylös etummaisella jalalla.



**Kuva 10, yhden jalan kyykky 1**

Vaikutus: etureisi, takareisi, keskivartalon hallinta

Aseta toinen jalka penkille. Pidä etummainen jalka painopisteesi alla. Kyykkyyntäessä lantio, polvi ja nilkka työskentelevät samassa linjassa. Vartalo pysyy suorana ja leuka pystyssä.



**Kuva 11, yhden jalan kyykky 2**

Vaikutus: etureisi, takareisi, keskivartalon hallinta

Nouse toisella jalalla penkille ja nosta toinen jalka ilmaan. Tasapainota käsillä ja vartalolla. Pidä painosi tasapainoalueella.



**Kuva 12, pohkeet**

Vaikutus: pohkeet, nilkat, jalkaterä

Nouse seisoma-asennosta varpaillesi. Koeta välillä pitää itsesi tasapainossa varpailla



**Kuva 13, pohkeet yhden jalan**

Vaikutus: pohkeet, nilkka ja jalkaterä

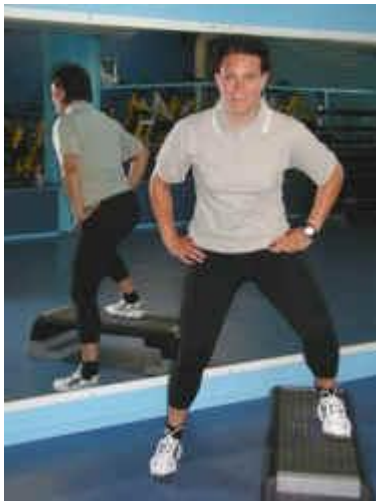
Siirrä painosi toisen jalan päälle. Nouse varpaille ja laske itsesi alas. Pidä hyvä tasapaino.



**Kuva 14, penkille nousu**

Vaikutus: etureisi, takareisi, pakara, lonkan ojentaja

Astu toisella jalalla penkille. Katso, että lantio, polvi ja nilkka toimivat samassa linjassa. Kun pääset penkin päälle, ojenna vielä lantio eteen. Astu alas tasapainoisesti. Pidä koko ajan vartalo suorana.



**Kuva 15, penkille nousu sivuttain**

Vaikutus: etureisi, takareisi, lähentäjä, keskivartalo

Ota pitkä askel taakse. Takimmainen jalka on lähes suorana. Ponista ylös etummaisella jalalla.



**Kuva 16, Lähentäjät**

Vaikutus: reiden lähentäjät

Asetu kyljelleen alustalle. Vie etummainen jalka hieman koukussa alimmaisen jalan etupuolelle. Nosta alimmaista jalkaa ylös. Pidä lantio paikallaan. Voit laittaa kuminauhan jalkojen väliin.



**Kuva 17, loitontajat**

Vaikutus: reiden loitontajat

Asetu kyljelleen alustalle. Nosta ylimmäistä jalkaa ylös suorana tai hieman koukussa. Pidä lantio paikallaan. Voit laittaa kuminauhan jalkojen väliin.

Terveisin Paula Moberg