



Juokse urheilukentällä, jalkapallokentän ympäri tai noin 400 metriä hiekkatiellä/
pururadalla/metsäpolulla. Juokse rauhallisesti niin, että pulssi pysy noin 120-140 krt/min. Tee väliliikkeet
rauhallisesti ja huolellisesti.

Esimerkit liikkeiden suorittamisesta löytyvät Sulkapalloliiton sivuilta: www.sulkapallo.fi/365

1. Alkuverryttelyksi juokse 10-15 min

2. Haara-perus-sivu **40 – 60 hyppyä**

Hypitään haara-perushyppyjä, joissa joka toinen hyppy normaalisti sivulle ja joka toinen hyppy käännetään
(oik. jalka takaviistoon ja vas. jalka etuviistoon, seuraavalla toisinpäin)

3. Sivuliuku **20 kertaa**

Suoran jalan varpaat kääntyvät taivasta kohti

4. Juokse 1-2 kierrosta

5. Polvia mahan alle **30 vaihtoa**

Punnerrusasennossa kädet maassa ja jalat vuorotelleen mahan alle. Toinen jalka suoraksi taakse.

6. Jalka käsien eteen **15 kertaa**

Punnerrusasennossa kädet maassa ja jalka sivukautta käden eteen. Toinen jalka pysyy takana maassa. Jalan
vaihto ja sama toiselle puolelle.

7. Juokse 1-2 kierrosta

8. Vatsalihakset, ylävatsarutistus **20-40 kappaletta**

9. Vatsalihakset, alavatsa **20-40 kappaletta**

10. Punnerrukset **15-30 kappaletta**

11. Juokse 1-2 kierrosta

12. Askelkyykky etu- ja takaviistoon **4-6 kierrosta**

Sekä oikealla että vasemmalla jalalla (kämmen eteen – kämmen taakse – rysty taakse – rysty eteen)

13. Yleisliike **10 kappaletta**

Hyppy ylös – selälleen – hyppy ylös – vatsalleen

14. Juokse 1-2 kierrosta

15. Selkälihakset **20-40 kappaletta**

Ristikkäinen käsi ja jalka nousee

16. Haara-perus-haara → smashin poiminta **10+10 kurotusta**

Sekä kämmenelle että rystylle

17. Juokse 1-2 kierrosta

18. Kyynerpää polveen **15 kertaa per puoli**

Kädet niskan taakse ja kyynerpää kiertyy ristikkäistä polvea kohti. Polvi on noussut samaan aikaan ylös.
Jalat riittävän leveällä.

19. Selkäkaari "kissa-koira-hännällä" **10-20 sek 10 kertaa**

Konttausasennossa, selkä notkolle → selkäpyöröstys (jännitä vatsalihaksilla niin pyöreäksi kuin mahdollista)
→ nosta polvet irti maasta → pysy 10-20 sek

20. Lantion pyöritys **20 kierrosta per suunta**

Seisten

21. Juokse 3 kierrosta, viimeisellä kierroksella 5 lyhyttä spurttia (n. 10 metriä)

Loppujäähdyttely – venyttely – venyttely – venyttely – venyttely – venyttely – venyttely – venyttely