



Tee liikkeet rauhallisella temmolla, mutta keskity **teräviin lähtöponnituksiin**.

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

1. Naruhyppelely		2 min
2. Clearhyppelely rytmikkäästi	45s – 15s tauko	1 min
3. Lähdöt kentän keskeltä Kentän keskeltä, 6 eri nurkkaa	45s – 15s tauko	6 min
4. Kyykkyy - smashin poiminta Vuorotellen kyykky – kämmen – kyykky – rysty	30s – 30s tauko	1 min
5. Paluu nurkista Nurkista paluu kentän keskelle, sivuliikkumiset yhteen (smashin palautukset, kämmen-rysty)	45s – 15s tauko	5 min
6. Sivuliuku Suoran jalan varpaat kääntyvät taivasta kohti	45s – 15s tauko	1 min
7. Polvia mahan alle Punnerrusasennossa kädet maassa ja jalat vuorotelleen mahan alle. Toinen jalka suoraksi taakse.	45s – 15s tauko	1 min
8. Kyynerpää polveen Kädet niskan taakse ja kyynerpää kiertyy ristikkäistä polvea kohti. Polvi on noussut samaan aikaan ylös. Jalat riittävän leveällä.	45s – 15s tauko	1 min
9. Tasajalkaponnistus taaksepäin Hypätään tasajalkaa eteenpäin ja ponnistetaan samantien taaksepäin. Ota muutamia askeleita, hyppää tasajalkaa eteen ja ponnista taas tasajalkaa taaksepäin.	45s – 15s tauko	1 min
10. 360° hyppy Hyppää tasajalkaa koko kierros ympäri -> tasapainoinen alastulo	30s – 30s tauko	1 min
11. Haara-perus-sivu Hypitään haara-perushyppyjä, joissa joka toinen hyppy normaalisti sivulle ja joka toinen hyppy käännetään (oik. jalka takaviistoon ja vas. jalka etuviistoon, seuraavalla toisinpäin)	45s – 15s tauko	1 min
12. Jalan pyöritys Polvi nousee eteen ja kiertyy sivulle.	20s – 10s tauko	1 min
13. Lantion pyöritys Polvet koukkuun ja pelkkä lantio liikkuu sivulle-taakse-sivulle-eteen	20s – 10s tauko	1 min
14. Venyttely		