



**I <3 JUMPPA, Katja Laaksonen**

*"Perusjumpsaa varioiden helposta haastavaan."*

*Vaihtelun elementit: aika, tila, voima*

**Flow**

*Musiikki: Kinobe: Slip in to something more comfortable 4,42*

Alkuasento: perusasento

- 8x8 Yläselän pyöristys 1-8, 8x
- 8x8 Yläselän pyöristys 1-4, flat back 5-8, yläselän pyöristys 1-4 ja rullaus nikama nikamalta ylös 5-8, 4x
- 8x8 Kylkitaivutus puolelta toiselle 1-8, 8x
- 8x8 Lisätään kylkitaivutukseen rangan kierto 1-16, 4x
- 5x8 Kyykky leveässä haara-asennossa ja käsien vieni sivulle kämmenet eteenpäin 1-4, 10x
- 8x8 Kyykky 1-2, lonkan sisäkierto 3-4, paluu 5-6 ja nousu ylös 7-8, 8x
- 8x8 Lisätään ylös nousuun käsien heitto alaetukautta ympäri, sekä yläselän pyöristys 1-8, 8x

**Cardio**

*Musiikki: Chart Attack: Cardio & Toning WINTER 2020, Pop & Dance Hits vol 7*

**Lämmittelysarja**

*kehittelymenetelmänä flow*

- kannat pakaraan, tupla kannat, tuplapolvet, tripla polvet ja marssi sivulle -> eteen, ykköspolvet, täpit

**SARJA A (4x8)**

*kehittelymenetelmänä lisäysmenetelmä ja käännetty pyramidi sekä kerrostaminen*

- 3 sivukosketusta ja 2 polvennostoa (ympäri)
- grape vine 2x (rytmimuutos)
- marssit 4 eteen ja 4 taakse (ponnistus)
- marssi (rytmittäen mamboksi -> haaraperus)

**SARJA B (4x8)**

*kehittelymenetelmänä linkkimenetelmä ja käännetty pyramidi sekä kerrostaminen*

- jenka 4x (tehdään neliönä)
- painonsiirrot 4x ja polvet ylös 4x (rytmittäen kädet mukaan)

**SARJA C**

*kehittelymenetelmänä lisäysmenetelmä ja käännetty pyramidi sekä kerrostaminen*

- ykkös polvet 2x ja 3 polvenvetoa (rytmimuutos)
- V-askel 2x (V-askel hitaasti ja nopeasti auki-kiinni)
- neliöaskel vaihtaen puolta

### **Tasapaino & jäähdyttely**

- jalan loitonnuksen seisten
- tähti
  - ➔ polvenvedot -> kierrot vaakaan
- kyykky ja ristiin
  - ➔ kyykky, jalan heitto, ristiin, kyykky

### **Jalkalihakset**

- askelkyykky taakse -> käden pyöritys -> nopeampi tempo -> vartalon kierto
- vartalon vauhtiheitto ja askelkyykky eteen -> lisätään hyppy
- kyykky sivulle ja selän sivutaivutus (ykköset, tupla, lisätään venytys)
- leveä kyykky ja kädet ylös

### **Selkähakset**

- yhden jalan potkut hitaasti -> tempo!
- kädet selän takana -> ylävartalon nosto -> käsien ojennus -> pään kääntö -> jalkojen koukistus
- uinti

### **Vatsalihakset**

- koukkuistunta jalan ojennukset vuorotellen yhtä aikaa
- lantion kääntö
- rullaus selinmakuulle, jalat koukussa / jalat suorina
- yhden jalan ojennukset (kehitellen)
- kahden jalan ojennus
- jalan venytys (1 jalka, molemmat jalat)
- jalat kohti kattoon saksaukset -> alas-ylös -> isot avaukset
- jousiampuja (jalat 90 kulmaan)
- korkkiruuvi

### **Loppuvenyttely**