

## **HARJUTUSED**

### **Soojendus:**

1. harjutus: kumm küljel, posti taga. Rusikas vaana ja roiete vahel, mille peale asetatud küünarvars. Käsi 90 kraadi ja liigutab 15 - 20 kraadi paremale-vasakule. „Janari harjutus“.
2. harjutus: kumm posti taga ja repsid kummargil, parem jalg, jalge vahel, vasak jalg, keskel.

### **Koordinatsioon:**

1. harjutus: seljataha tõmme (maadlejate harjutus).
2. harjutus: kumm maas ja üle kummi keksimine käed maas.
3. harjutus: lint posti tagant läbi – küünar püüab lintide vahelt omapoolse kummi kinni ja tõmbab suure õlaringi.

### **Jõud:**

1. harjutus: ujuja harjutus. Kumm on selja taga ümber posti ja liblika ujumisvõtte (käteringid).
2. harjutus: kumm on talla alt läbi ja tõmbab biitsepsit 90 kraadi.
3. harjutus: kumm selja tagant posti küljes - boximine.
4. harjutus: kumm posti taga, suusataja harjutus.
5. harjutus: lint talla alt läbi, käed 30 kraadi külgedel ja ringitad käsi mõlemat pidi.
6. harjutus: kätekõverdused põlved maas ja kumm jookseb üle turja.
7. harjutus: kumm kannalt läbi, juukse üles selja tagant ning harjutus triitsale.
8. harjutus: plank kumm turjal.

### **Venitused:**

1. harjutus: kumm posti taga, rinna avamine – sama saab kaaslasega teha.
2. harjutus: kumm seljataha ümber posti. Jalad vastu varbseina, käed külgedel ja kõhulihaste venitused.

## **Laste kava**

### **Soojendus:**

1. harjutus (2 min): mõlema käega 3 x 20 sek. Paus kestab 5 sek.
2. harjutus (2 min): 3 x 20 sek, paus 10 sek.

### **Koordinatsioon:**

1. harjutus (2 min): 3 x 20 sek, paus 10 sek.
2. harjutus (3 min): 3 x 20 sek, paus 15 sek.

### **Jõud:**

1. harjutus (2 min): 3 x 20 sek, paus 10 sek.
3. harjutus (2 min): 4 x 15 sek, paus 10 sek.
4. harjutus (2 min): 4 x 15 sek, paus 10 sek.
7. harjutus (2 min): 3 x 15 sek, paus 10 sek.
8. harjutus (2 min): 2 x 20 sek, paus 15 sek.

### **Venitused:**

1. harjutus
2. harjutus

## **Noorte kava**

### **Soojendus:**

1. harjutus (3 min): mõlema käega 3 x 30 sek. Paus kestab 10 sek.
2. harjutus (3 min): 2 x 30 sek, paus 15 sek.

### **Koordinatsioon:**

1. harjutus (2 min): 3 x 20 sek, paus 10 sek.
2. harjutus (3 min): 3 x 20 sek, paus 15 sek.
3. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.

### **Jõud:**

1. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
2. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
3. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
4. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
5. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
6. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
7. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.
8. harjutus (2 min): 2 x 30 sek, paus 10 sek.

### **Venitused:**

1. harjutus
2. harjutus