**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 ujumisvõte (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 kanna alt läbi, juukseb 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 venitus.

**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