# HIPKO FUNCTIONAL

Tuntirakenne

Laatinut: Mikael Witick

## ENSIMMÄINEN OSIO

Nivelten pyörittelyt:

1. ranteet molempiin suuntiin
2. kyynärpäät molempiin suuntiin
3. olkapäät molempiin suuntiin, KÄDET SUORINA!!
4. niska rauhallisesti molempiin suuntiin
5. pelkät hartiat eteen- ja taaksepäin
6. rintaranka, selän pyöristys kädet eteen ristiin josta rinnan ja käsien avaus
7. lantio paikallaan ylävartalon kierto puolelta toiselle
8. lantio mukaan, koko vartalon kierto
9. lantion pyöritys, iso liike
10. lantion pyöritys, pieni liike, lambada versio alimmille nikamille
11. polvet molempiin suuntiin
12. paina polvia taaksepäin lukkoon ja käy kyykyssä kantapään tulee pysyä lattiassa, muutamia kertoja

# HIPKO FUNCTIONAL

Tuntirakenne

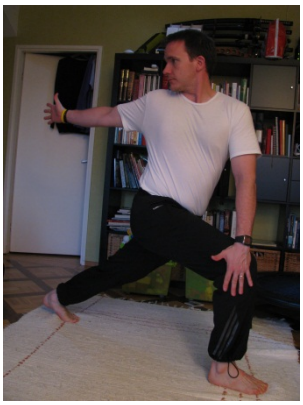
Laatinut: Mikael Witick

## TOINEN OSIO

Kehonpainolla tehtävät liikkeet.  Aloita tämä osio pienellä hyppelyllä. Samoin aina liikkeiden välissä palautellaan pysymällä kevyessä hyppely liikkeessä 1-2 min ajan. Liikkeitä tehdään 30s-2min. Suosittelen että aloitat kauden tekemällä esim. 1min ekaa liikettä, palautat 1-2min ja teetätät saman liikkeen uudestaan 1min ajan, jonka jälkeen taas palautus ja seuraava liike.

LIIKKEET:

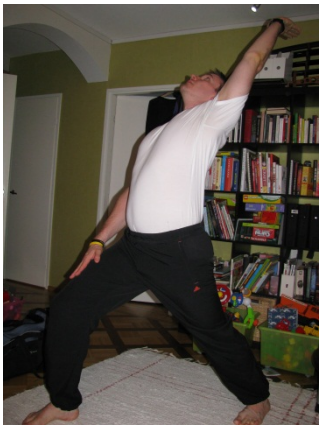
1) PITKÄ ASKEL TAAKSE JA VARTALON KIERTO KÄDEN KANSSA



astu pitkä askel taakse ja pidä astuva jalka suorana,
kierrä vastakkaisen puolen kädellä käsi suorana niin pitkälle kuin pystyt
katse seuraa kiertävää kättä
pidä selkä suorana ja anna kierron tulla koko vartalosta
astu takaisin ja tee toiselle puolelle

toistoja niin paljon kuin ajan puitteissa ehtii

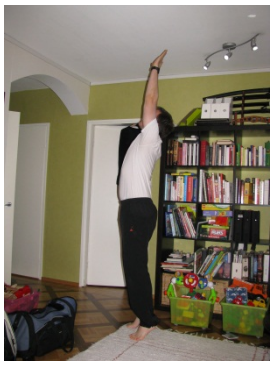
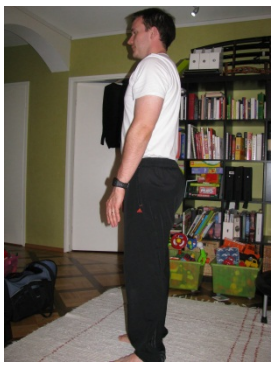
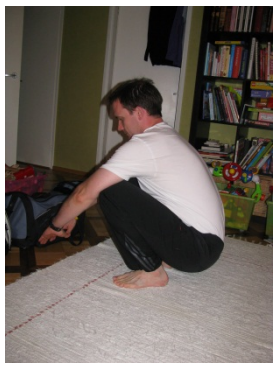
2) PITKÄ ASKEL TAAKSE JA VARTALON OJENNUS TAAKSE



astu pitkä askel taakse ja pidä astuva jalka suorana,
ojenna astuvan jalan puoleinen käsi suorana vartalon edestä ylös ja taakse niin pitkälle kuin pystyt
pidä lantio suoraan eteenpäin, älä kierrä
astu takaisin ja tee toiselle puolelle

toistoja niin paljon kuin ajan puitteissa ehtii

3) SELÄN KAUTTA RULLAUS, POTKU JA OJENNUS

4) PUNNERRUSASENNOSTA KIERTO

tuo punnerrusasennossa toinen jalka vartalon alta niin pitkälle kuin pystyt,
ojenna ristikkäinen käsi vartalon yli niin pitkälle kuin pystyt, katse seuraa kättä
palauta ja sama toiselle puolelle

5) SIVUKYYKKY

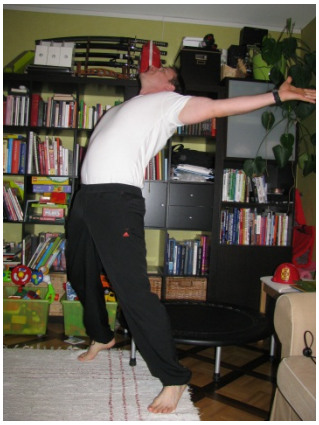
lähde ryhdikkäästä asennosta tekemään muutama sivuttainen laukka-askel,
hyppää leveään sivukyykky asentoon,
HUOM!! polvet ja varpaat osoittavat kyykkyasennossa sivuille päin ja jalat ovat niin auki kuin pystyy
liikkeestä saa haastavamman kun kädet laittaa selän taakse ristiin
HUOM!! muista pitää hyvä ryhti koko liikkeen ajan, selkä ei saa pyöristyä

6) PUNNERRUSASENNOSTA JALANVAIHTO ETEEN HYPYLLÄ

ota hyvä punnerrus asento ja tuo toinen jalka ulkopuolelle käsien viereen
pidä takana oleva jalka suorana ja polvi irti maasta
katse pysyy koko ajan **eteenpäin**
tee jalkojen vaihto hypyllä edestakaisin niin monta kertaa kuin ehdit

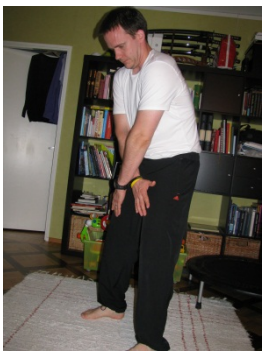
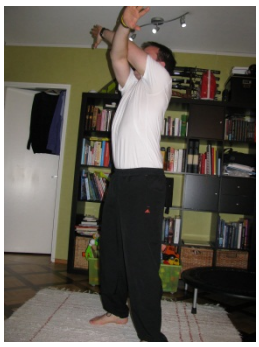
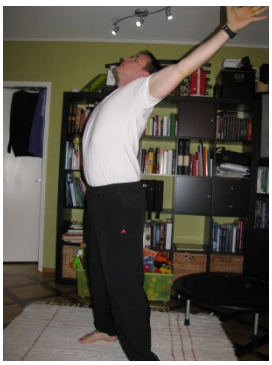
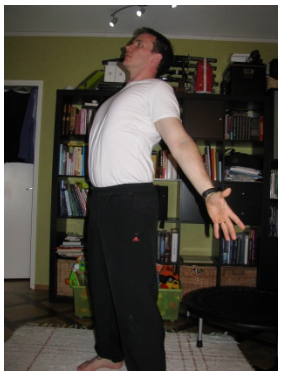
7) NELIRAAJA OJENNUS JOSTA RUTISTUSHYPPY

seiso leveässä haara-asennossa, varvista ja ojenna taaksepäin rinta auki ja kädet levälleen
hyppää pieni mutta VOIMAKAS hyppy eteenpäin ja tuo jalat ja kädet yhteen mennen samalla itse kippuraan
hyppää takaisin ojennusasentoon ja hallitse asento



8) OLKAPÄÄN PYÖRITYS (PIENILLÄ KÄSIPAINOILLA)

liike vaatii rintarangalta liikkuvuutta joten se on loistava liike toimistotyöntekijöille.
aloita liike edestä, vie kädet edessä ristiin ja pyöristä selkä
nosta kädet ristissä vartalon edessä ylös, katseen seuratessa käsiä
pään yläpuolella avaa kädet ja samalla myös rinta
vie kädet niin laajalla liikeradalla kuin mahdollista takaisin alas pitäen samalla rintarangan avattuna
kun kädet ovat alhaalla tuo kädet eteen ristiin ja pyöristä jälleen selkä
tätä liikettä on hyvä tehdä molempiin suuntiin

9) PUNNERRUS ASENNOSTA HYPPY KÄSIEN VÄLIIN KÄDET MAASSA JALAT SUORANA

hyppy suorin jaloin pienellä lantion joustolla käsien väliin,
HUOM! jalat tulee pysyä suorana ja selän mahdollisimman hyvin normaaliasennossa (ei niin kuin kuvassa)

10) POSSU HYPPY

mene käsien ja päkiöiden varaan kyykkyyn, hypi tässä asennossa joko pieni ja nopeita tai isoja ja korkeita hyppyjä,
hyppyjä voi myös rytmittää esim. sivuttain kylkipyörähdyksellä aina 10 hypyn välein.