



Alitus



Harjoitukseen tarvitaan lapsen rinnan korkeudella oleva tanko, jonka sujuvaa alittamista harjoitellaan.

- Juoksusta ponnistetaan yhdellä jalalla, ja vartalo taipuu takakenoon.
- Tangosta napataan nopeasti kiinni, jalat irrotetaan ja heilahdetaan tangon ali.
- Liike pysäytetään laskemalla jalat maahan.
- Käsien varassa punnerretaan tangon alitse takaisin pystyasentoon.