

## SENJORIITAT-KERHON KEVÄT 2018 JUMPAT

Tapaamiset aina keskiviikkoisin klo 9-10 ja jumpan jälkeen kevyttä rupattelua kahvin parissa

1. ke= uusijumppa, 2. ke= vastuskumijumppa, 3. (5.) ke= toive- tai vanhajumppa, 4. ke= kiertoharjoittelu

<b>Päivä</b>	<b>Jumppa</b>	<b>Sisältö</b>	<b>Tavoite</b>
10.1.	Vastuskumeilusta venyttelyyn	Lämmittää keho kumppariliikkeillä ja kunnan venytyksiä	Liikkuvuuden ihanuutta
17.1.	Kahvakuulailua pallolla	Kokonaisvaltaista kuulailua redondo-pallolla tehtynä	Lihaskunnan ja sykkeen nostoa
24.1.	Poweria kehoon circuitina	Kiertoharjoitteluliikkeitä vain oma, rakas keho apuna	Hikeä ja voimaa
31.1.	Kehäkierto tuplana	9 eri liikettä, kiertäen keppi/voima-tankoa apuna käyttäen, 2 eri kehäkiertoa, 2 kierrosta	Yhdistää aerobisen ja lihaskunnan hankinta
7.2.	Kahvakuula/MaMo circuit	Kiertoharjoittelua kahvakuulan, MaMon ja redondopallon parissa	Lihhasvoimaa ja sisua
14.2.	Vastuskumin taikaa	Vastuskumeilla taiteilua	Lihasta ja tasapainoa kumpparin kera
21.2.	Yhdistelmäliikkeiden saloja	Liikkeitä, joissa kuormitetaan ainakin kahta lihasta yhtä aikaa	Tasapainoa, lihasta ja liikunnan tehoa
28.2.	Kiertoharjoittelua	Minuutti/liike eri välineillä Lihaskuntaa kiertäen	
7.3.	Keppijumppa	Reipasta keppeilyä, halutessa voima-	Kevyesti lihasta

**tangolla**

14.3.	<b>Lihaskuntoa kumpparilla</b>	<b>Pitkille vastuskumeille kyytiä moninaisilla liikkeillä</b>	<b>Paukutellen voimaa</b>
21.3.	<b>Poweria lihaspariharjoittelusta</b>	<b>Kuormitetaan kahta lihasta vuorotellen</b>	<b>Lihaskuntoa ja lämpöä lihaksille</b>
28.3.	<b>Vahvemmaksi ja hoikemmaksi</b>	<b>Lihasta kiertäen eri apuvälineitä käyttäen esim. käsipainot, vastuskumi, steppipenkki, redondopallo ja voima-tanko</b>	<b>Jokainen tekee omaan tahtiinsa liikkeitä hankkien lihasvoimaa ja kiinteyttä</b>
4.4.	<b>21-15-9 menetelmä</b>	<b>Kolme kierrosta eri toistomäärillä, oma keho välineenä</b>	<b>Pientä hikeä ja hymyä</b>
11.4.	<b>Sumokyykky ja yhden jalan kyykky</b>	<b>Redondopallolla ja vastuskumilla mukavia jumppaliikkeitä</b>	<b>Lihasta, lihasta + lihasta</b>
18.4.	<b>Kuntopiiri ilman välineitä</b>	<b>Tehdään 20-25 toistoilla kaksi kierrosta</b>	<b>Poweria omalla kropalla tehtynä</b>
25.4.	<b>Lisää voimaa</b>	<b>Heittoja, levypainoja, vesipulloja, keppejä ja käsipainoja</b>	<b>Voiman nostoa iloiten</b>
2.5.	<b>Keltaisten käsipainojen iloa</b>	<b>Aurinkoisilla, pienillä painoilla pitkiä sarjoja</b>	<b>Lihaskestävyyttä ja kiinteytystä</b>
9.5.	<b>Lihaskuntoa vastuskumilla</b>	<b>Lihaskuntoilua koko keholle</b>	<b>Voimaa kroppaan</b>
16.5.	<b>Ämpärijumppa ! OMA ÄMPÄRI MUKAAN!</b>	<b>Ämpäri ja tehokkaat liikkeet</b>	<b>Ämpäri hyötykäyttöön siivouksen lisäksi</b>
23.5.	<b>Kiertoharjoittelun iloa ja hikeä</b>	<b>Gymstick, fitball, vastuskumi, MaMo jne. kehottaa tekemään monipuolisia liikkeitä</b>	<b>Lihaskuntoa erilaisilla välineillä</b>
30.5.	<b>Circuit</b>	<b>Minuutti/liike eri välineitä hyödyntäen</b>	<b>Lihasten hankintaa keinolla millä hyvänsä</b>

**Kedollinen kukkia. Saavillinen saunahetkiä. Hyppysellinen hauskuutta. Litra laulua. Aimo annos aurinkoa. Suven suloisuutta.**