



OMAEHTOISIA
HARJOITTEITA

Raisio Futis ry

KUNTOPALLO HARJOITTEET

Kuntopalloharjoitteet ovat hyvä tapa tuoda lisäkuormitusta räjähtäviin liikkeisiin.

Kehonpaino-ohjelmassa, kahvakuula sekä vetokumiliikkeissä on erilaisia varioita siitä miten keskivartalon hallintaa voi harjoittaa ”kierron vastustukset”. Kierron vastustaminen ollessa hallussa, kuntopalloharjoitteet ovat erittäin hyvä tapa kehittää myös räjähtävää ”kierron tuottamista”.

Seuraavassa diassa on kuvattuna ohjelma, jossa voi edetä taso tasolta. Videot löytyvät järjestyksessä Youtubesta, alla olevasta linkistä.

[Kuntopalloliikkeet YOUTUBE](#)



KUNTOPALLO HARJOITTEET

Liike	Taso 1	Taso 2	Taso 3	Taso 4	Sarjat	Toistot	Huomio
1. Kylkiheitto	Polvelta	½ kyykystä	2 jalalla	1 jalalla	2	10 v + 10 o	Liikelaajuus
2. Slamball	Pään yli	Kääntyen	1 jalalla	1 jalalla kääntyen	2	10 tai 5 v + 5 o 1 jalka	Pään yli + suorilta käsiltä
3. Kyykky / Työntö heitot	Ala kautta ilmasta kiinni	Pään yli takaperin	Työntö edestä	Työntö lähtö- asennosta + 1 askel	2	10	Syvästä kyykystä
4. Vatsat	Ylösnousu + työntö	Kierto jalat maassa	Kierto jalat ilmassa	Jalkojen + käsien nostot	2	15	Napa "selkärankaan"
5. Kädet	½ käsi pallon päällä +vaihtto	Nilkat pallon päällä	2/2 kädet pallon päällä		2	12	Lapatuki – ei notko selkää
6. Jalat	Reisi- pumpaus	Halon- hakkaaja	Askelkyykky + kierto	1 jalan kyykky +pallo edessä	2	15 tai 6 v + 6 o 1 jalan liikkeit	Linjaukset polvet - varpaat
Liike	Taso 1	Taso 2	Taso 3	Taso 4	Sarjat	Toistot	Huomio

