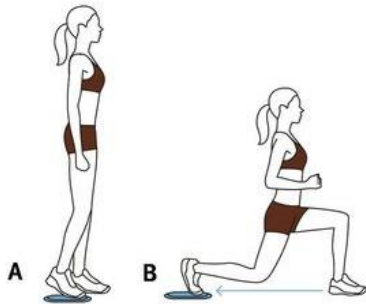


## ÜKE kava

### 10.-13.-aastased

Harjutusi teha 2-3 seeriat (ehk 2-3 ringi läbi) – sõltuvalt enda võimekusele. Oluline on see, et kava lõpetades oleks keha ja lihased mõõdukalt väsinud.



Seistes. Astu ühe jalaga pikalt ette. Tagumise jala kand on õhus.

Kõverda mõlemad jalad põlvest kuni saad tagumise jala põlve peaaegu vastu maad. Tule tagasi püsti.

10-15 kordust mõlema jalaga



Kõhuli, käed on sirutatud üle pea ja jalad on sirgelt. Tõsta pea maast üles, aga hoi a pilk otse maha.

Tõsta vaheldumisi üles vastaskätt ja -jalga. Tee tempokalt.

Raskem variant: hoi a käes 0,5l veepudeleid.

Tee 1 minut järjest



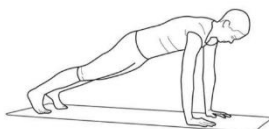
Külili puusatõsted. Toeta end küünarvarrele. Hoi a keha otse ning pinguta kõhu- ja tuharalihaseid. Tõsta puusad üles, hoi a 2 sek. Lase puusad tagasi alla. All pausi ei tee. 15-20 kordust

Kergem variant: alumine jalg on kõverdatud

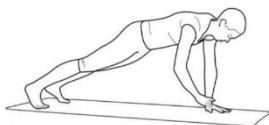
Raskem variant: jalad on sirgelt või alumine jalg on kõverdatud ja pealmine jalg on sirgelt õhus



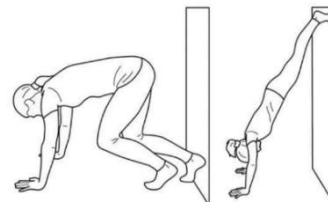
©PhysioTools



Toenglamang sirgetel kätel. Hoi a kogu aeg kõhu-, selja- ja tuharalihaseid pingutatult. Ole asendis nii kaua kuni suudad veel keha sirgelt hoida ja tunned kõhulihaste pingutmist.



Kui suudad hoida >30 sek. Siis asendit hoides tõsta käsi vaheldumisi üles (kas puuduta teist kätt või siruta üle pea). 10 korda mõlema käega



Kätelseis vastu seina

Võid kas olla seljaga või näoga seina poole. Pinguta õla-, kõhu-, selja- ja tuharalihaseid – kogu keha on tugev! Proovi saada jalad seina küljest lahti.

3x30-60 sek