

Kuulitõukaja jõuharjutusi

Koostanud Uno Ojand

I

1) Lähteasend: väike harkseis, kang ülal.

1. Kükki.
2. Lähteasend.

(3 korda)

2) Lähteasend: väike harkseis, kang turjal.

1. Kükki.
2. Lähteasend.

(3 korda)

3) Lähteasend: väike harkseis, kang turjal.

1. Kükki, kang üles.
2. Lähteasend.

(3 korda)

4) Lähteasend: väike harkseis, kang turjal.

1. Kükki, kang üles.
2. Kang turjale.
3. Kang üles.
4. Kang turjale.
5. Kang üles.
6. Lähteasend.

Samasugune 4-st harjutusest koosnev kompleks, kang rinnal.

Harjutusi teha aeglaselt, kontrollitult. Kükki nii sügav, kui puusad lubavad. Hingata rahulikult välja ja tunda ennast võimalikult hästi. Harjutused on rasked – võtab aega, enne kui minema hakkab.

II

1) Lähteasend: väike harkseis, jalad põlvest kergelt kõverdatud, kang rinnal.

1. Sirutada jalad ja käed korraga.
2. Lähteasend.

2) Lähteasend: väike harkseis, kangi litter (10, 15 kg) kuklal.

1. Väljaastega pöördpainutus paremale.
2. Lähteasend.

3. Väljastega pöördpainutus vasakule.
 4. Lähteasend.
-
- 3) Lähteasend: väike harkseis, kang jalgade ees maas.
 1. Painutus ette, võtta kang.
 2. Kõverdada käed, kang rinnale.
 3. Sirutada käed.
 4. Kõverdada käed, kang rinnale.
 - 4) Lähteasend: kõhulilamang üle pingi, jalad fikseeritud, raskus kuklal.
 1. Painutus taha.
 2. Lähteasend.
 - 5) Lähteasend: selililamang üle pingi, jalad fikseeritud raskus kuklal.
 1. Tõus istesse.
 2. Lähteasend.
 - 6) Selili kangi surumine.
 - 7) Selili kangi surumine kaldpinnal.
 - 8) Kükid, kang turjal.
 - 9) Poolkükid, kang turjal.
 - 10) Kükid, kang rinnal.
 - 11) Poolkükid, kang rinnal.
 - 12) Lähteasend: selililamang pingil, käed raskustega kõrval.
 1. Käed ette.
 2. Lähteasend.
 - 13) Lähteasend: harkiste, topispall kõverdatud paremas käes parema õla juures.
 1. Topispalli tõuge, vasak käsi toetab topispalli eest.
Sama vasaku käega.
 - 14) Sama harjutus põlvitusest.
 - 15) Lähteasend: väike harkseis, topispall ees all kahes käes.
 1. Topispalli heide üle pea.

16) Lähteasend: algseis, parem käsi ülal, kuul käes.

1. Laskumine kükki, käsi üles.
2. Tõus lähteasendisse, kuuli tõuge üles.

Sama vasaku käega.

! 17) Paarisharjutus

Lähteasend: väike harkiste pinkil.

Paariline viskab topispalli.

1. Topispalli püüdmine.
2. Kerepööre paremale
3. Lähteasendisse pöörates visata topispall paarilisele

Sama vasakule.

18) Lähteasend: väike harkseis, topispall kuklal.

1. Topispalli viskamine ette. (Jalgpalli audist vise)

19) Lähteasend: väike harkseis, topispall rinnal.

1. Topispalli tõukamine rinnalt.

20) Lähteasend: harkseis,

1. Painutus taha.
2. Sirutus, topispalli tõuge rinnalt.

21) Lähteasend: kõhuli, pall ülal.

1. Keretõste, topispall rinnale.
2. Visata topispall ette.

21) Paarisharjutus

Lähteasend: selililamang, käed ülal.

Paariline viskab palli kätele.

1. Topispalli püüdmine.
2. Tõus istesse, topispalli vise.