



## Tempauksen harjoituskokonaisuus

Toistot n. 10-12 per sarja, sarjat 2-4 / liike, siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Kuorma 10-30% maksimista / omasta kehonpainosta.

Liikkeiden mallisuoritukset löytyvät osoitteesta

<https://www.voimanpolku.info/tankotekniikat/harjoituskokonaisuudet/>

sekä puhelimeen ladattavasta Voimanpolku applikaatiosta kohdasta **Tankotekniikat / Harjoituskokonaisuudet / Tempaus**

### 1. KORKEA TEMPAUSVETO

**HUOMIOI:** lähtöasennossa hartiat ja tanko linjassa, selkä neutraali-asennossa, liike alkaa ojentamalla jalkoja ja polven ohituksen jälkeen selän ojennus, lopussa vartalo suoraksi ja hartiat korviin sekä kyynärpäät korkealle



### 2. VALAKYYKKYHYPPY

**HUOMIOI:** selän neutraaliasento säilyy koko liikkeen ajan, alaraajojen oikeanlainen linjaus ponnistuksessa ja alastulossa, lantion ojennus ponnistuksessa, tanko pään päällä suorilla käsillä koko liikkeen ajan



### 3. TEMPAUS

**HUOMIOI:** lähtöasennossa hartiat ja tanko linjassa, liike aloitetaan jaloilla ja vasta polven ohituksen jälkeen selän ojentuminen, tanko mahdollisimman lähellä vartaloa, loppuasennossa kädet ja jalat valmiina samaan aikaan



### 4. VALA-ALLEMENO

**HUOMIOI:** lähtöasennossa kyynärpäät tangon alla, selkä neutraaliasennossa, varpailta ponnistus kyykkyy ja samanaikaisesti tanko suorille käsille, alaraajan oikeanlainen linjaus säilyy koko liikkeen ajan



### 5. HYVÄÄ HUOMENTA VARPAILLE

**HUOMIOI:** polvet suorassa &#8211; ei lukossa, selän neutraaliasento säilyy koko liikkeen ajan, varpaille noustessa lantio ojentuu voimakkaasti, eteentaivutus lonkista ja vain niin pitkälle kuin selän neutraaliasento säilyy



### 6. HIDAS LINKKARI TANGOLLA

**HUOMIOI:** selän neutraaliasento säilyy liikkeen ääriasennossa, ylä- ja alaraajat loittonevat toisistaan samaan aikaan, liikkeen lopussa hallittu ylävartalon rutistus kohti jalkateriä

