

"ladder drills"

- tupla-askeleet "laatikkoon"
 - oikea & vasen edellä
 - lähestyminen "viivaslalom"
- tupla-askeleet sivuttain
 - luisteluasento
 - lähestyminen "sivuslalom"
 - edestakaisin
- tupla-askeleet sivuttain yl / 2-2-2 ...
 - lähestyminen "sivuslalom"
 - edestakaisin
- askeleet sivuttain / kylki edellä – tyhjä "laatikko" välissä
 - lähtö ulkona / sisällä – etummainen jalka aloittaa
- quick feet – "ykköset laatikkoon" – nopeus / 1-1-1
 - lähestyminen "viivaslalom"
- sivuttain ykköset – vuorotellen etu- ja takakautta / 1-1-1 ...
 - lähestyminen "sivuslalom"
- quick feet cross over – etukautta / takakautta
 - oikea vuorotellen etukautta yli - molemmat jalat
 - nopeus
- yhden jalan hyppy / 1-1-1 ...
 - lähestyminen "viivaslalom"
- "lcky shuffle" - poikittain 45 ° - sisempi jalka edellä / 1-2-1
 - etuperin / takaperin
 - lähestyminen "viivaslalom"
- sama kylki edellä / 1-2-1
 - poikittain 45 ° - etu/takajalka aloittaa
 - molemmat kyljet edellä
 - lähestyminen "sivuslalom"
- poikittain 45 ° - sisempi jalka edellä / 2-2-2
 - etuperin / takaperin
 - näpy ja liikkeelle
 - lähestyminen "viivaslalom"
- poikittain 45 ° - ulompi jalka edellä / 2-1-2
 - etukautta / takakautta
 - etuperin / takaperin
 - lantion kääntö
 - lähestyminen "viivaslalom"
- poikittain 45 ° - ulompi jalka edellä / 1-2-1
 - etuperin / takaperin
 - lähestyminen "viivaslalom"
- tasajalka
 - lähestyminen "viivaslalom"
- tasajalka slalom
 - yhden jalan slalomit
 - in-out – vuorotellen toinen sisällä
 - yksi hyppy / laatikko
 - kaksi hyppyä / laatikko
- tasajalka sisään/ulos
- tasajalka sisään/ulos - sisällä vuorotellen oikea / vasen edessä
- tasajalka sisään/ulos - sisällä vuorotellen oikea / vasen - eri laatikko
- tasajalka sisään/ulos - sisällä vuorotellen oikea / vasen - yksi jalka sisällä
 - lähestyminen "viivaslalom"

- tasajalka turn out
 - etuperin / takaperin
 - sisällä eri laatikkoon
 - yksi kerrallaan eteenpäin
- tasajalka 90 ° käännös
 - etuperin / takaperin

- "ALI" shuffle – tasajalka
 - lähtö etummainen sisällä
 - samaan laatikkoon / eri laatikkoon
 - nopeus
 - lähestyminen "sivuslalom"
- "cross over" shuffle - ristitasajalka
 - takimmainen sisällä – samaan laatikkoon – eri laatikkoon
 - nopeus
 - lähestyminen "sivuslalom"
- "cross country"
 - yli laatikon
 - lähestyminen "sivuslalom"
- 2 sisään – 2 ulos –in,in out,out
 - ulos molemmille puolille
 - sisään seuraavaan laatikkoon
 - oikea ulos / vasen ulos
- Lateral Quick Feet
 - molemmat kyljet edellä
 - lähestyminen "sivuslalom"
 - ilman vaihtoaskelta
 - etummainen / takimmainen edellä – samaan laatikkoon

- "sivunäpy" ulkopuolelta - nopeus
 - oikea & vasen jalka
- "etunäpy" ulkopuolelta sivuttain / 2-2
 - sama laatikko
 - vaihtoaskel mukaan
- sama läpi laatikon poikittain 45 ° / 2-2-2
 - eteen/taakse – kylki edellä / 2-2-2
 - näpy ja liikkeelle

- sivuttain "etunäpy" ristiin
 - vaihtoaskel mukaan
- sivuttain "etunäpy"
 - vaihtoaskel mukaan
 - etummainen jalka aloittaa

KÄDET

- single punch
- double punch
- 1-2-1
- in – out - eteenpäin
- lateral punch
- in – out - sivuttain

ENNEN JOKAISTA SUORITUSTA VOIT TEHDÄ SLALOM ... joko sivuttain tai suoraan eteen

MELKEIN JOKAISEN LIIKKEEN VOIT TEHDÄ SEKÄ ETU- ETTÄ TAKAPERIN

JOKAISEN SUORITUKSEN JÄLKEEN VOIT OTTAA LYHYEN SPURTIN ... SUUNTA REAKTION MUKAAN, OHJAAJA NÄYTTÄÄ

JOS SUORITTAJIA ON VÄHÄN VOIT TEHDÄ LIIKKEET HETI MOLEMPIIN SUUNTIIN ...

Vicky's Velocity Training