

# Kesäjumppien tuntikuvaukset 2017

**Ulkotunnit pyritään pitämään säällä kuin säällä. Rankkasateella ja ukonilmalla ulkotunnit on peruttu. Osa ulkotunneista pystytään siirtämään sisätiloihin. Mikäli jumppa joudutaan peruuttamaan, ilmoitetaan siitä viimeistään tuntia ennen nettisivuilla! [www.nvo.fi](http://www.nvo.fi)**

## **AIKUISTEN TUNNIT:**

**Body**-tunnilla treenataan kaikki kehon päälihasryhmät läpi käyttäen käsipainoja ja vartalon omaa painoa. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin jumppaajille, koska voit säädellä tunnin raskuutta valitsemalla sinulle sopivat painot. Tunnin alussa tehdään lyhyt ja helppo alkulämmittely, joka ei sisällä vaikeita askelkuvioita. Tämän jälkeen lähdetään harjoittamaan kehoa erilaisilla lihaskuntoliikkeillä.

**Kahvakuula (ulkona)** Suuren suosion saanut kahvakuulatunti, jossa tehdään selkeitä, tehokkaita ja yksinkertaisia kuulapattereita. Kahvakuulaharjoittelu sopii kaikille, ikään tai sukupuoleen katsomatta. Kahvakuulalla tehdään mm. heilautuksia, nostoja, työntöjä. Kahvakuula edistää kehonhallintaa ja liikkuvuutta sekä lisää voimaa. Ota tunnille mukaan oma kuula ja jumppa-alusta.

**Kehonhuolto/foamroller** Helppo ja hauska hyvän olon tunti, jolla kireydet saavat kyytiä ja koko keho kiinteytyy ja vahvistuu monipuolisesti. Rentouttava tunti, jossa tehdään keskivartaloharjoituksia ja lihahuoltoa putkirullalla. Välillä myös venytellään.

**Kesäbattery** koostuu alkulämmittelystä, patterityyppisestä harjoitteluosuudesta, jossa tehdään tehokkaita aerobisia sykettä nostattavia liikkeitä (sisältää myös hyppyjä) ja lihaskuntoliikkeitä. Pattereita täydentää muutama helpohko välikappale, jossa tanssillisempia askeleita mukana. Tunnin loppuun tehdään vielä venyttelyt.

**Kesäjumppa (ulkona)** Lyhyen lämmittelyn jälkeen kohotetaan sykettä helpoilla askelsarjoilla ja välillä tehdään lihaskuntoliikkeitä oman kehon vastusta hyväksikäyttäen. Lopussa on lyhyet venyttelyt. Liikkeiden tehoa on helppo säädellä oman kunnon mukaan. Tunti kehittää kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa.

**Lavis® – lavatanssijumppa** on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavasta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Tunnin lopussa on lyhyt venytelyosio.

**LatinDance** Tällä tanssitunnilla nautitaan mm. salsan, samban, reggeatonin, ja cha cha chaa rytmeistä omaa ilmaisua ja luovaa liikettä unohtamatta. Tunnilla ei tarvita paria vaan tanssitaan yksin mutta yhdessä iloisessa porukassa. Tunti sopii sekä aloittelijoille että hieman jo tanssia aikaisemmin harrastaneille! Tunti kestää 50 minuuttia.

**Pilates** on kehonhallintaa, jossa vahvistetaan kehoa erilaisin liikkein. Tunti lisää voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti myös vahvistaa erityisesti syviä keskivartalon lihaksia sekä parantaa ryhtiä. Pilates sopii kaikille!

**Reisi-vatsa-peppu** on lihaskuntotunti, missä pääpaino on reisi, vatsa, ja pakaralihaksissa. Tällä tunnilla saat varmasti poltteen lihaksiin ja sykkeet nousuun! Tunnilla tehdään liikkeet omalla kehonpainolla. Tunti ei sisällä vaikeita askelsarjoja ja sopii kaikille, ketkä haluavat harjoittaa lihaskuntoaan.

**Show&Lattarit** tunti on täynnä tanssin ilottelua! Tunti on kirjava sekoitus eri tanssityylejä, omaa ilmaisua ja liikekieltä unohtamatta. Tuntiin sisältyy mm. tekniikka ja isolaatioharjoittelua (myös lattiatekniikkaa) sekä hauskesti haastavia koreografioita. Tule avoimin mielin sisään ja tanssi ulos!

**Toiminnallinen treeni (ulkona)** Toiminnalliseen harjoitteluun perustuva tunti, jossa treenataan monipuolisesti koko kehoa ilman musiikkia, askelsarjoja tai koreografioita. Treeni sisältää räjähtävyyttä, voimaa ja kestävyyttä eri harjoitusmuotoja käyttäen. Monipuolisten patteritreenien avulla pääset haastamaan itsesi kokonaisvaltaisesti. Joka viikko erilainen treeni! Tunti sopii sekä naisille, että miehille.

## LAPSILLE:

**Acrobatia yli 7 v.** Tule mukaan tutustumaan akrobatian saloihin pelien, leikkien ja harjoitusten kautta. Tunneilla lapset pääsevät opettelemaan kaikkea aina kuperkeikoista voltteihin saakka, oman taitotason mukaan. Tervetulleita ovat siis niin aloittelijat kuin akrobatiaa jo aikaisemmin harrastaneet. Tuntien aikana treenaillaan myös venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Tervetuloa akroilemaan!

**Rope skipping- hyppynarutunti yli 7 v.** on Voimisteluliiton uusi harrastusmuoto voimistelun laajalla kentällä. Narulla voidaan tehdä mitä tahansa liikkeitä ja temppuja, mitä voidaan yhdistää hyppelyyn. Tunnilla lämmitellään yhdessä leikin tiimellyksessä sekä harjoitellaan yksilöharjoitteita oman taitotason mukaan. Tunnin aikana tulee paljon hyppyjä sekä nopeus ja ketteryys vahvistuvat.