

Potkua vesitreeneistä

AQUA-päivät 2011



1. Waca-waca- verryttely / Krisse

4 x sivulle liikkuen käsillä kauhoen, 4 toiselle sivulle

Kertosäe: 4 twistiä + 2 käsien työntöä eteen ja 2 vetoa taakse

potkukelkka

2. Pötkö pohjaa kohti käsissä, peppu lähellä pintaa / Susse

polje polkupyörää

saksaa jaloilla takana iso haaraan-yhteen liike

punnerra, purista jalkapohjat yhteen, polvet sivulle (salmiakki kuvio jaloilla)

3. HP- ilottelua: / Krisse

haara-perus + hp eteen-taakse suunnassa

alhaalla hiihtohyppy

Kertosäe: 4 x askeleet sivulle oikealle, 4 vasemmalle, 4 potkua eteen + "löysät jalat"

4. Pötkö polven alla, jalka pysyy ylhäällä / Susse

potkaise vapaalla jalalla sivulle- ylös varpaat lähelle pintaa

pötkö lumilaudaksi jalkapohjien alle, lautaile ympäri allasta,

päästä jalat koukkuun , paina pötköä pohjaan, tasapainoile ja liiku samalla

5. Brinka-hip-hop / Krisse

1-2-3-tauko juoksu

Kertosäe: keinuheppa sivulle 1-2-tupla

käsirummutukset

6. Pötkö selän alle pitkittäin, pötkön pää jalkapohjien väliin / Susse

veneile ympäri allasta varpaat näkyvissä, käsillä sammakkovedot

paikalla, selin makuulle, paina pötkönpää jalkojen välissä pohjaa kohti

7. Hidas hiihto / Krisse

2 x hiihtohyppy + haara-perus

2 hiihtoa + 180 asteen käännös + takaisin käännös

8. Pötkö edessä käsissä, hartianlevyinen ote / Susse

hyppää pohjasta haarasta kippuraan, paina pötkö nilkkoihin suorin käsin
jalat yhdessä, hyppää sivulle pohjaan, keskelle kippuraan
sama ilman pohjaa
hyppynaru, ilman pohjaa

9. BUM-BUM-rytmitystä / Krisse

lantion pyöritykset
Kertosäe: tasa-haara + 6 twistiä yhdellä jalalla

10. Pötkö ratsuksi / Susse

liiku sivuttain käsivedoilla, pää, peppu, polvet samassa linjassa
kierrot, heiluta häntää
taputa jalkapohjat yhteen, jalat salmiakki asennossa, loppuaploodit!

11. Cool Down / Krisse

8 x vuoropotkut
8 x heiluri
4x kick takaa eteen
+ käsisarja: kämmen eteen o+v, kämmen lantiolle o+v, lantion pyöritys ympäri