

BORN IN 1999

CLOSE TO STAR IN 2012

STAR IN 2013!

SUPERSTAR IN...

Olen reipas ja liikun monipuolisesti (tasapaino, venyttely, perustekniikka, kuviot).

Huolehdin hyvästä ryhdistäni.

Pelissä ja harkoissa olen rentona, mutta tarkkaavainen ja liikun koko ajan.

Tunnustan omia heikkouksia ja vahvojakin puolia (molempia on!). Mietin niitä. (Perusperiaate: Ei ole häpeä jos ei osaa jotain, häpeä on jos en ottaa selväksi asiasta.)

En masennu mistään (olen jämäkkä).

Hengitän oikein.

Harjoittelen! (parannan tasapainoni, venyttelen ja pallotekniikka myös vapaa aikanani, leikin seinän kanssa).

Harjoittelen jalkojani myös tv:n edessä. 15 min päivittäin.

Keskityn aktiiviseen osallistumiseen pelipaikastani riippumatta.

Kunnioitan valmentaja (kun valmentaja puhuu kuuntelen, valmentaja luo strategia ja taktiikka).

Kunnioitan vastustaja, mutta teen KAIKEN voidakseen sen! (Sääntöjä unohtumatta kuitenkin)

Hei, olemme vuoden verran vahvempia!

Jalkapalloa pelataan myös pään kanssa, tarkoitin **aivoja! :)**

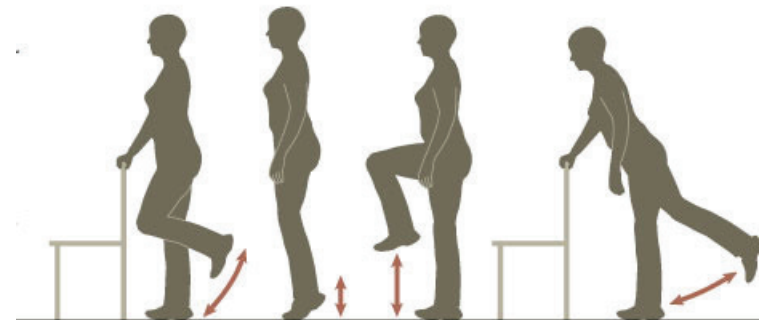
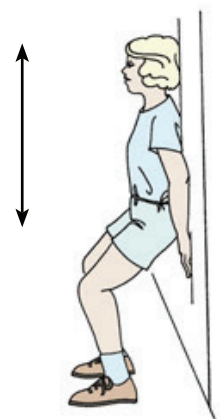
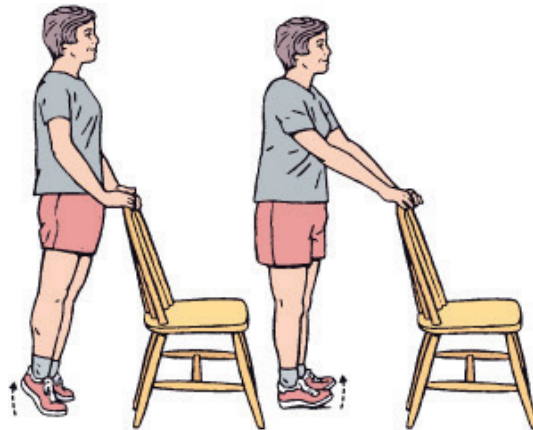
JUMPIS-HUMPIS VAPAA-AIKANA • BALANCE... IF YOU DON'T USE IT YOU LOSE IT

Unohda hissinne, käy jalloin 5 ylös 5 alas!

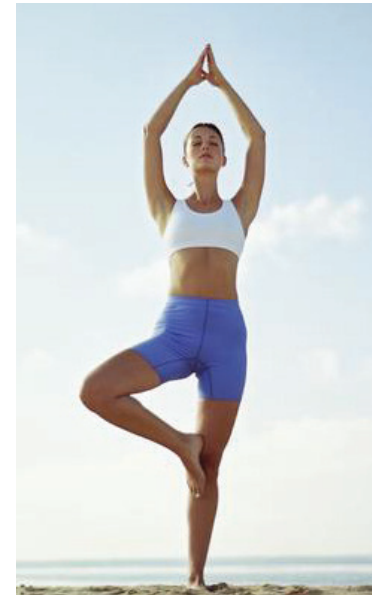
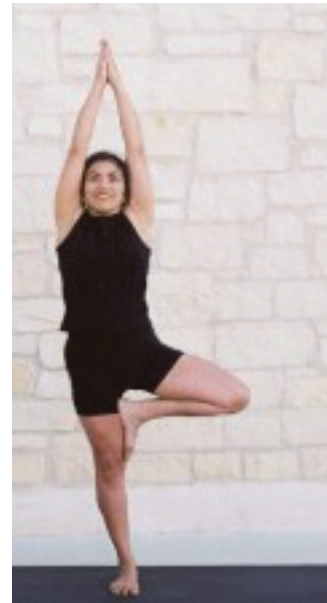


Katso television ja kuntoile!

Tee hitaasti, 10 toistoa molemilla puolilla (V ja O)



JUMPIS-HUMPIS VAPAA-AIKANA • BALANCE... IF YOU DON'T USE IT YOU LOSE IT





**Katso television ja kuntoile!
Tee hitaasti, 10 toistoja molemilla puolilla (V ja O)**





Lateral BOSU Jump & Stick

- Start standing to the side of the BOSU (make sure the BOSU is on a non-slip surface).
- Squat down and jump onto the BOSU and absorb the landing by descending into a squat.
- Jump off to the other side.
- Keep your chest up and core braced throughout the movement.



Bodyweight Single-Leg Squat

- Stand on a step or bench on one leg.
- Lower your body until your thigh is parallel with the floor and then push back up.
- If this is too hard, only lower your body as far as you comfortably can.



Balance Board Core Circles

- Stand holding a medicine ball, dumbbell or weight plate in front of your body.
- Keeping your core braced, rotate it in a big circle in front of your body.

