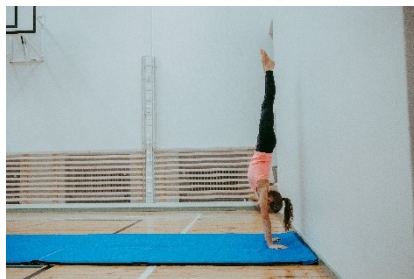
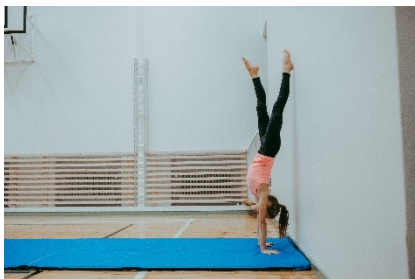
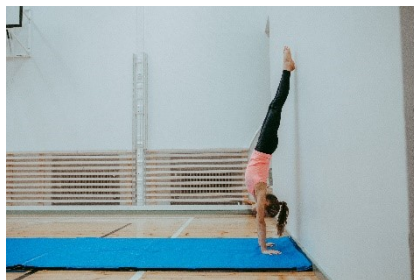
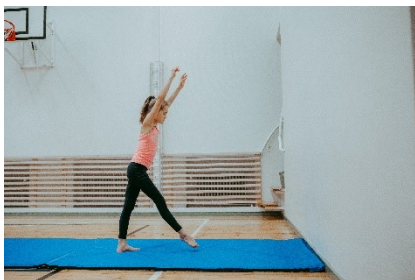


Käsilläseisonta

Ohje sisältää käsilläseisonnin variaatioita ja avustusvaihtoehtoja.



1) Seinää vasten käsinseisonta



- vartalon hallinta ja lapapito
- välttä selän notkoa
- ensin tuki molemmilla jaloilla seinästä
 - > toisen jalan irrotus seinästä
 - > molempien jalkojen irrotus seinästä

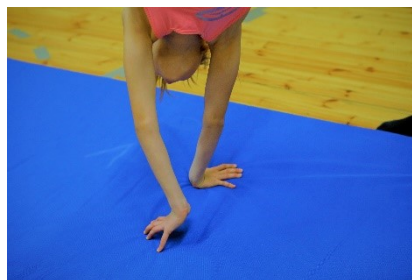
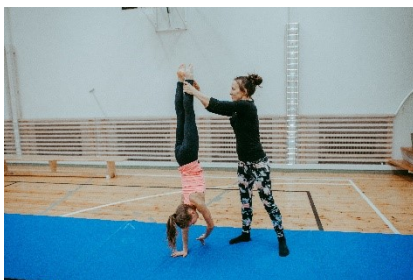
2) Avustusvaihtoehtoja



- avustajilla pitävä ote toistensa käsistä
- avustettavan noja käsiin
- avustajan ote ensin ylöstulevan jalan säärestä
- avustaja kiinnipidettävän jalan puolella
- avustettava tasapainoilee avustajan käsien välissä

Huom! Avustuksen on oltava riittävän kevyt, jotta käsilläseisoja pystyy itse hakemaan tasapainoa. Liian tiukka avustus sivusta vie tasapainon käsillä epätasapainoon, jolloin oikean asennon löytäminen on ja korjaaminen on vaikeaa.

5) Käännökset käsinseisonnassa



- avustus tarvittaessa sääristä
- käsi kääntyy ensin
- painon siirto hallitusti kädeltä toiselle

6) Käsillä kävely



- hallittu asento käsilläseisonnassa helpottaa suoritusta
- painonsiirto kädeltä kädelle sujuvasti ja pehmeästi



Katso video!

Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.
Ohjeen kuvat: Milla Vahtila