

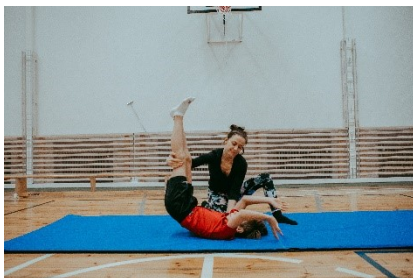
# Kuperkeikka käsilläseisonnasta



Ohje sisältää käsinseisontakuperkeikan avustusohjeita.

1) Ennen käsilläseisontakuperkeikan harjoittelua itse käsillä seisonta on hyvä osata hallitusti vähintään kevyellä avustuksella tai seinätuella.

2) Avustus säärestä ja hartiasta



- käsilläseisonnassa leuan vienti rintaan
- painon siirto eteenpäin, pää ei välittömästi lattiaan
- selän pyöristys ja liike kyykkyyyn saakka
- avustaja jarruttaa liikettä sääristä ja hartiasta ohjaten kaatumisvaihetta, jotteivat kädet koukistu liikaa ja pää osu välittömästi lattiaan

### 3) Kevyempi avustus



- avustus avustajan puoleisesta säärestä liikettä ohjaten



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