

Kärrynpyörä

Ohje sisältää kärrynpyörän liikekehittelyjä.

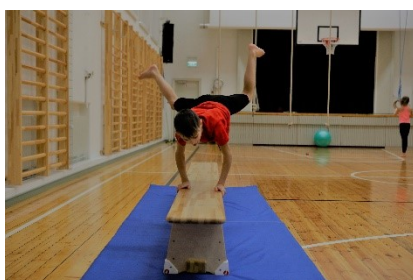


1) Pupuhypyt penkin yli



- tasahypyt penkin yli
- käsillä tuki penkistä
- totutellaan painon viemiseen käsille

2) Pupuhypyt penkin yli avaten



- vuoroponnistus
- kädet penkkiin vuorotellen
- jalkojen ja käsien oikea järjestys

3) Koroke ja merkit apuna



- käsille koroke ja merkit
- jalkojen ponnistus- ja alastulomerkit

4) Kärrynpyörä avustuksella



- avustus lantiosta selkäpuolelta

5) Kärrynpyörä kellopiirustuksen avulla



- rannekellopiirros matossa ohjaa käsien ja jalkojen paikkoja ja liikettä

6) Kärrynpyörä



- lähtöasento seisaaltaan
- jalkojen ja käsien oikea järjestys
- liikesuoritus viivaa pitkin
- tee molempiin suuntiin



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