

Kärrynpyörään lisähaastetta

Ohje sisältää variaatioita kärrynpyörästä.



1) Kärrynpyörä silmät kiinni



- liike viivaa pitkin, silmät kiinni

2) Jalat yhteen ja auki kärrynpyörässä



- liikkeen keskivaiheessa jalat yhteen ja auki

3) Kärrypyörä yhdellä kädellä



- liike yhden käden tuella

4) Perhonen



- vauhdinotto ja ponnistus
- ei käsikosketusta
- harjoittelu ohjatusti ensin ponnistuslaudalta patjalle



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