

Käsilläseisontaan valmistavat harjoitukset

Ohje sisältää käsilläseisontaa valmistavia harjoituksia sekä liikekehittelyitä.



1) Punnerrusasento penkiltä



- vartalo tiukkana
- lapatuki

2) Kottikärrykävely



- vartalo tiukkana ja lapatuki
- kävelijän ote polvien yläpuolella

3) Tasahyyt kottikärryasennossa



- vartalo tiukkana
- lapatuki pysyy
- kävelijän ote polven yläpuolelta tai nilkoista

4) Aasinpotku



- paino käsille
- vuoropotkut molemmilla jaloilla

5) Ponnistukset käsille jalkoja avaten



- paino käsien päälle
- jalkojen hallittu avaus

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

Katso video!

