

Pallo

Ohje sisältää harjoituksia palloa hyödyntäen.



1) Vieritys



- vartaloa pitkin jaloista käsiin ja takaisin
- keskivartalon hallinta

2) Heittäminen ja kiinniotto



- heittoliike polvien koukistuksella sekä vartalon ojennuksella
- kiinniotto molemmilla käsillä yhdessä ja erikseen

3) Pomputus paikoillaan sekä painonsiirrolla



- paikoillaan
- painonsiirto jalalta toiselle
- pomputtavan käden vaihto

4) Pomputus laukalla



- pallonhallinta liikkeessä
- molemmilla käsillä

5) Vieritys käsiä pitkin



- kämmeneltä kämmenelle

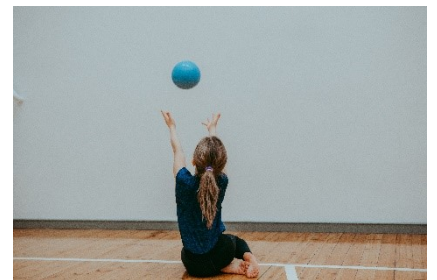
6) Heitto ja erilaiset kiinniotot



- kiinni istualtaan



- kiinniotto jalkoihin



- kierähdys ja kiinniotto

7) Vieritys selkää pitkin



- käsivarret, pää ja selkä samassa linjassa



Katso video!

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