

Piruetti

Ohje sisältää harjoituksia piruettiin.



1) Kukkoseisonta



- samanaikaisesti toisen jalan veto koukkuun eteen ja varpaille nousu

2) Piruetin lähtöasento



- lonkat ulkokierrossa
- saman puolen käsi ja jalka edessä

3) Puolipiruetti ja 360 astetta



- pää, rintakehä ja lantio samassa linjassa
- pää ei saa kallistua
- ensin 180 astetta ympäri, ja sen jälkeen täysi 360 astetta

4) Kahdella jalalla ympäri



- käsien veto vartaloon kiinni
- pyöriminen etenevästi päkiöillä molemmat jalat maassa

5) Attitude-piruetti



- pyöriminen päkiällä toinen jalka ojennettuna taakse



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