

# Päälläseisonta

Ohje sisältää liikekehittelyjä päälläseisontaan.

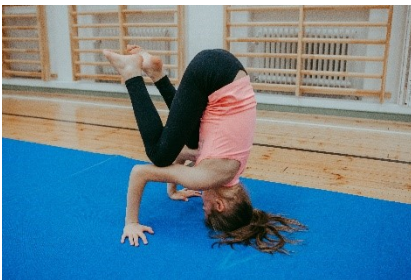


## 1) Kippurapäälläseisonta



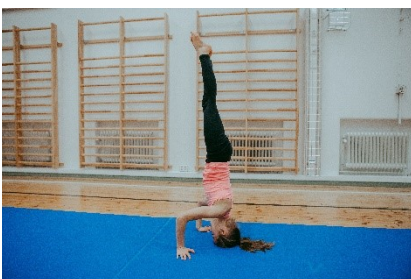
- pää ja kädet muodostavat kolmion
- jalat lattiassa

## 2) Kippurapäälläseisonta polviin tukien



- jalat irti lattiasta
- polvet käsivarsiin tukien
- painon jakautuminen tasaisesti käsille ja päälle

## 3) Päälläseisonta



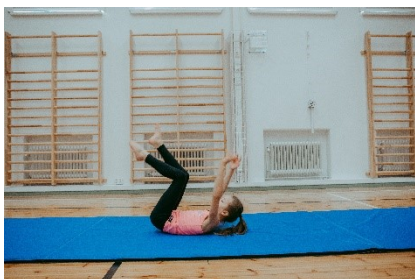
- vartalo suorana
- paino tasaisesti käsillä ja päällä

#### 4) Päälläseisonta joogakäsillä



- kyynärvarret maassa

#### 5) Kuperkeikka päälläseisonnasta



- hallittu päälläseisonta, paino tasaisesti käsillä ja päällä
- leuka rintaan ja vartalo kuppina
- selkää pyöristäen ja kerä säilyttäen
- liike päättyy kyykkyyn



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