

Ohje sisältää sillan liikekehittelyjä.

## 1) Linnunpesä ja vastaliike



- päinmakuulla ylävartalon taaksetaivutus käsillä työntäen
- polvien koukistus, varpaat lähelle päätä
- vastaliikkeessä selän pyöristys

## 2) Silta pää maassa



- lähtö selinmakuulta kämmenet maassa, sormet osoittavat nilkkoihin päin, kyynärpäät kattoa kohti
- työntö siltaan, pää jää lattiaan

## 3) Avustus



- avustaja siltaa tekevän pään puolella
- avustus lapaluiden alta yläetuviiistoon vetäen

#### 4) Silta



- lähtö selinmakuulta, kämmenet lattiassa sormet varpasiin päin
- työntö siltaan niin, että pää irtoaa lattiasta ja jaloilla työnnetään paino enemmän käsille kuin jaloille



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