

Silta-variaatioita

Ohje sisältää variaatioita sillasta.



1) Silta ja jalan nosto



- työntö sillaan ja toisen jalan hallittu ojennus yläviistoon

2) Kääntösilta



- vartalon nostossa paino jaloille ja toiselle kädelle
- kierto sivukautta sillaan
- liike jatkuu sillasta toiselle puolelle kiertäen
- sama toiseen suuntaan

3) Siltakaato ja paluu



- kädet suorana korvien vieressä
- liike taakse kuin ”aidan yli”, ei kaatuen
- selän liike koko rangasta
- paino varpaille
- hallittu liike, jonka kädet ottavat vastaan
- paluussa painonsiirto jaloille ja ponnistus keskivartalo tiukkana

Avustus siltakaadossa



- avustus alaselästä, tarvittaessa toisella kädellä myös yläselästä

4) Siltakaato ja ylimeno



- lähtöasento seisaaltaan
- liike koko selästä
- jalat vuorotellen yli

Siltakaadon ja ylimenon avustus



- avustajan puolen jalka ensin
- avustus alaselästä ja avustajan puolen jalan takareidestä

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.