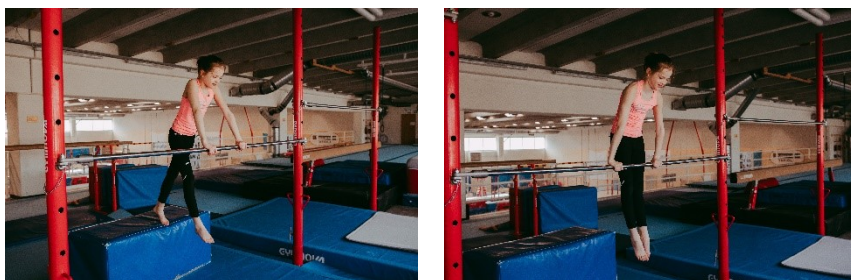


# Kiintopyörähdys

Ohje sisältää liikekehittelyitä kiintopyörähdykseen.

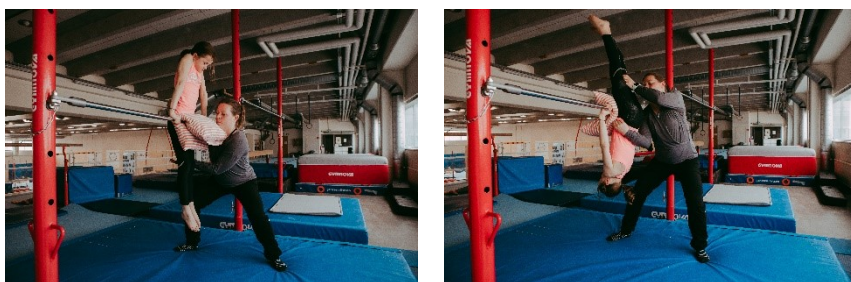


## 1) Oikonoja



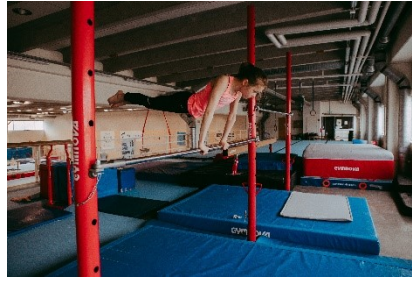
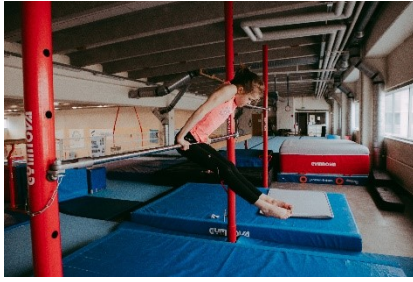
- hyvä vartalonhallinta, pää ylhäällä
- paino ojennetuilla käsillä
- ei hartiat korvissa -> käsityönöllä hartiat alas

## 2) Avustettu pyöräytys



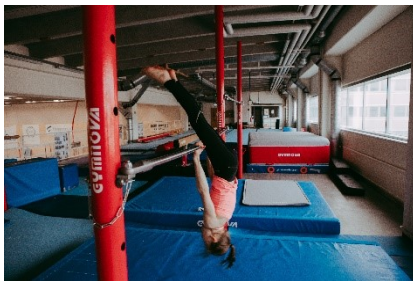
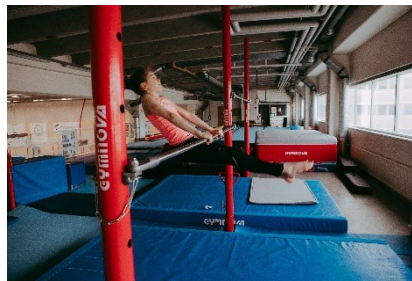
- avustettu pyöräytys ympäri, vartalo tiukkana
- avustus takareisistä ja alaselästä
- tyyny rekillä helpottaa pyörähdystä

### 3) Vauhdinoton harjoitus



- vauhdin haku edestä, hyvä vartalonhallinta
- vartalon heilautus taakse -> lantio irti tangosta

### 4) Kiintopyörähdys



- Vauhdinotto
- Pyörähdys ympäri lantio kiinni tangossa
- Vartalo suorana



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