

Tasapainoharjoituksia

Ohje sisältää tasapainoharjoituksia penkille.



1) Kävely viivaa pitkin etuperin ja takaperin

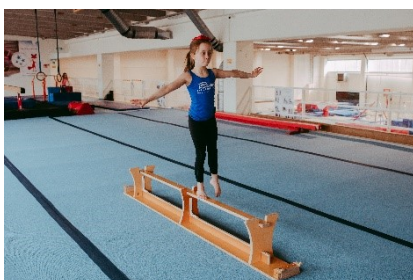


- hallittu asento, kädet sivulla
- edetään viivaa pitkin kävellen jalat samassa linjassa
- hernepusi pään päällä antaa lisähaastetta

2) Penkin päällä kävely etuperin ja takaperin



- hallittu asento, kädet sivulla
- hernepusi pään päällä lisähaasteena



- hyödynnä myös penkin kapeampi puoli

3) Kukkokävely



- hallittu keskivartalon asento
- koukistuva alaraaja vaakatasoon

4) Vaaka penkillä



- Vartalo vaakatasossa, kädet vartalon vieressä
- Alaraajan nosto vaakatasoon, jalat mahdollisimman suorana
- Lisähaastetta alaraajan nostolla yli vaakatason

5) Kärrynpyörä penkillä



- edellytyksenä hallittu kärrynpyörä viivaa pitkin
- tukeva penkki ja/tai varmistus



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