

Vuorotahtinen liike

Ohje sisältää harjoituksia vuorotahtiseen liikkeeseen.

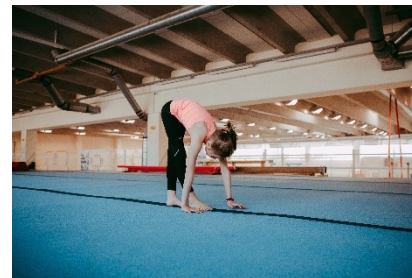


1) Sisiliskoryömintä



- vartalo lattiassa tai lähellä lattiaa, kyynärvarret lattiassa
- eteneminen vuorotahtiin ryömimällä

2) Karhukävely etuperin ja takaperin



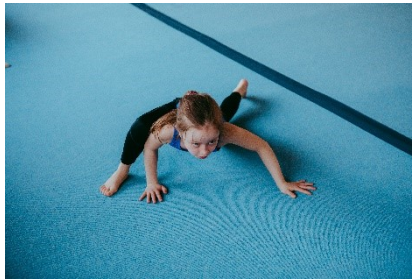
- jalat ja kädet suorina, kämmenet lattiassa
- jalat ja kädet liikkuvat vuorotahdissa

3) Rapukävely etuperin ja takaperin



- hyvä keskivartalon hallinta, lantio ylhäällä
- vuorotahtinen kävely eteen ja taakse

4) Liskokävely eteen ja taakse



- kämmenet ja jalat lattiassa, vartalo irti lattiasta
- vuorotahtinen eteneminen mahdollisimman lähellä lattiaa

5) Kiipeäminen vinopenkkiä etu- ja takaperin



- kiipeäminen kädet ja jalat vuorotahtiin
- penkkiä nostamalla lisähaastetta
- etu- ja takaperin

Katso video!



Tempusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.

Ohjeen kuvat: Milla Vahtila