

# Voimaa ja tasapainoa parin kanssa

- Tehkää jokaista liikettä tuntemuksiinne sopiva määrä, molemmille puolille
- yhtä monta kertaa. Parhaiten lihasvoima kehittyy, kun teette 10–15 toistoa, 1–3 kierrosta.



## 1. Kierto seisten

- Seisokaa selät vastakkain.
- Anna pyyhe parillesi molemmilla käsillä vartaloa kiertäen.
- Saat pyyhkeen takaisin toiselta puolelta.
- Mitä kauempana seisotte toisistanne, sitä haastavammaksi liike muuttuu.



## 2. Venyttäen ja kumartaen

- Seisokaa selät vastakkain pienen etäisyyden päässä toisistanne.
- Anna pyyhe parillesi pään yli.
- Saat pyyhkeen takaisin jalkojen välistä.



## 3. Sahausliike

- Seisokaa vastakkain käyntiasennossa. Ottakaa pyyhkeen päistä kiinni vastakkaisilla käsillä.
- Vedä pyyhettä itseäsi kohti. Pari jarruttaa liikettä.
- Vaihtakaa rooleja.



#### 4. Kyykky

- Seisokaa vastakkain jalat lantion leveydellä. Ottakaa toisianne käsistä kiinni.
- Kyykistykää samanaikaisesti mahdollisimman alas.
- Nouskaa takaisin ylös.
- Liike helpottuu, jos kyykky tehdään vuorotellen.
- Pari voi auttaa ylösnousussa.



#### 5. Käsitreeni

- Seisokaa vastakkain.
  - a) Laittakaa kämmenet vastakkain, toisen kädet alla ja toisen päällä.
    - Työnnä käsiäsi parin käsiä vasten, pari vastustaa liikettä.
  - b) Laittakaa kämmenet vastakkain, toisella peukalot ylös, toisella alas.
    - Työnnä käsiäsi parin käsiä vasten sivusuuntaan, pari vastustaa liikettä.
- Vaihtakaa rooleja.



#### 6. Peilikuva

- Liiku haluamallasi tavalla. Pari pyrkii seuraamaan mahdollisimman tarkasti.
- Haastetta saa lisäämällä nopeutta, suunnanmuutoksia ja seisomalla yhdellä jalalla.
- Vaihtakaa rooleja.



#### 7. Alas ja ylös

- Laskeudu lattialle makaamaan.
- Nouse ylös omalla tyyllilläsi omaan tahtiisi.
- Pari auttaa tarvittaessa.

- Lattialta ylösnousua kannattaa harjoitella säännöllisesti, jotta taito pysyy yllä.