

Voimaa ja tasapainoa TASO 1

Lämmittely

Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, kunnes kehosi lämpenee. Ennen liikkeitä voit askeltaa marssien omaan tai musiikin tahtiin.

Tee liikkeet molemmille puolille yhtä monta kertaa.

Ota tukea tarvittaessa.



1. Nousu päkiöille

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Nouse päkiöille. Pysähdy hetkeksi ylös.
- Laskeudu rauhallisesti alkuasentoon.



2. Polvien jousto ja hartioiden pyöritys

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Jousta polvista.
- Pyöräytä samalla hartiat ympäri.



3. Ilmansuuntia tasapainoillen

- Seiso yhdellä jalalla.
- Vie toista jalkaa eri ilmansuuntiin. Varpaat voivat koskettaa kevyesti lattiaa.
- Mitä pidemmälle jalkaa viet, sitä haastavammaksi liike muuttuu.



4. Jalan pyöriytykset

- Seiso yhdellä jalalla.
- Piirrä ilmassa olevalla jalalla ympyrää viemällä jalka eteen, sivukautta taakse ja takaisin.
- Mitä isompaa ympyrää teet, sitä haastavammaksi liike muuttuu.

Harjoitus 1–3 kierrosta

Tee jokaista liikettä tuntemuksiesi mukaan itsellesi sopiva määrä, molemmille puolille yhtä monta kertaa. Parhaiten lihasvoima kehittyy, kun teet 10–15 toistoa.



1. Tuolilta ylösnousu

- Istu tuolilla. Polvet ja varpaat samaan suuntaan.
- Nouse seisomaan. Ojenna itsesi suoraksi ylhäällä.
- Laskeudu hitaasti takaisin istumaan.



2. Jousen viritys

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Ojenna kädet suoriksi eteen.
- Ota askel eteen. Vedä samalla vastakkaisen käden kyynärpäätä taakse niin kuin virittäisit jousen.
- Palaa alkuasentoon.



3. Askelkyykky taakse

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Astu toisella jalalla pitkä askel taakse.
Huomioi, että jalat pysyvät omilla raiteillaan.
- Laskeudu suoraan alas.
- Ponnista takaisin alkuasentoon.



4. Mäkihyppääjä

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Koukista polvia, pidä kädet vartalon vieressä.
- Ojenna jalat reippaasti ja tuo samalla kädet etukautta ylös.
- Ojenna lantio suoraksi yläasennossa.



5. Polvi ja käsi yhteen

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Nosta polvi ylös ja kosketa sitä vastakkaisella kädellä.
- Palaa alkuasentoon.
- Haasta tasapainoa tekemällä liike rauhallisesti tai pysäyttämällä polvi hetkeksi ylös.



6. Lantion nosto

- Käy lattialle selinmakuulle. Koukista polvet, pidä jalkapohjat alustassa.
- Jännitä pakarat yhteen ja nosta lantio irti alustasta. Pidä hetki ylhäällä.
- Laske lantio rauhallisesti alustaan.

Loppuliikkeet



1. Polvien pyöritys

- Käy lattialle selinmakuulle.
- Tuo jalat vatsan päälle koukkuun. Ota käsillä jaloista kiinni.
- Pyöritä jalkoja rennosti ympäri.



2. Tuulilasinyyhkijä

- Käy lattialle selinmakuulle. Polvet koukussa, jalkapohjat alustassa.
- Vie polvet rauhallisesti puolelta toiselle lattiaa kohti.



3. Rentoutus

- Käy selinmakuulle lattialle, kädet suorana vartalon vierellä.
- Sisäänhengityksellä vie kädet ylös vartalon jatkoksi.
- Uloshengityksellä palauta kädet vartalon viereen.
- Nosta lopuksi kädet ja jalat kohti kattoa ja ravistele niitä rentoina.