



TAPUTELLEN TASAPAINOA

Seiso vakaasti ja taputa parin kanssa käsiä yhteen



*Rytmitä
taputuksia
esim. loruillen!*

Helpota

Seiso molemmat jalat maassa.

Vaikeuta

Taputtakaa käsiä nopeammalla tempolla.

Miksi?



Vartalon hallinta harjaantuu.
Keskittymis- ja hahmottamis-
kyky paranevat.



KUKKOTAPPELU

Yritä horjuttaa kaveria kevyesti kämmenestä työntämällä

Miksi?



*Katso
tiukasti
kaveriisi!*

Helpota

Seiso jalat vierekkäin.

Vaikeuta

Seiso yhdellä jalalla.



Tasapainon hallinta varmistuu ulkoisten voimien horjuttaessa.



KIVELTÄ KIVELLE

Astu muotoja pitkin, kyykisty jokaisella muodolla,
vie noppa maahan ja sen jälkeen ylös



*Seuraa
katseella
noppaa!*

Helpota

Älä vie noppaa maahan asti.

Vaikeuta

Nouse varpaille, kun viet
nopan ylös.

Miksi?



Jalat vahvistuvat ja nouseminen
eri tilanteissa helpottuu.
Katseen kohdistaminen kumar-
ruksissa ja kurkotuksissa harjoit-
taa tasapainoa.



LENTOPALLOILLEN

Potkikaa ilmapalloa narun yli



*Pitäkää pallo
ilmassa
mahdollisimman
kauan!*

Helpota

Tee liike seinään, tuoliin tai avustajaan tukeutuen.

Vaikeuta

Nosta merkkinaru korkeammalle.

Miksi?



Jalkojen liikkuvuus ja lihasvoimat lisääntyvät. Tasapainon hallinta kehittyy äkillisissä liikkeissä.



NYT SAHAAMAAN

Laita vastuskumi jalan alle, vedä nyrkki kohti kainaloa samalla ylävartaloa kiertäen



*Omassa
tahdissa
yhdessä!*

Helpota

Tee liike istuen.

Vaikeuta

Pidä kuminauha tiukemmalla.

Miksi?



Käsien ja vartalon lihakset vahvistuvat ja selkä vetreytyy. Arjessa tarvitaan vartalon hallintaa ja liikkuvuutta.



KUROTELLEN

Kosketa merkkiä parin kehotuksesta



*Oranssi pallo,
sininen sydän!*

Helpota

Kuvioiden asettelulla.

Vaikeuta

Seiso tasapainotyynyn päällä.

Miksi?



Keskittymis- ja hahmottamiskyky paranevat.
Kurottelu arkiaskeissa helpottuvat.



PALLOTELLEN

Seiskää parin kanssa vastakkain ja heitelkää palloa eri tavoin



*Heitä pompulla
tai jalan alta!*

Helpota

Istu tuolilla.

Vaikeuta

Seiso tasapainotyynyn päällä.

Miksi?



Suoja-askeleet äkillisissä
liikkeissä kehittyvät.

Tasapainon ylläpitäminen
tukipinnan pienentyessä
paranee.



TAVAROITA NOSTELLEN

Nosta huivi – kävele merkille – tiputa huivi –
pyörähdä ympäri ja peruuta takaisin



*Kannusta
kaveria!*

Helpota

Jätä pyörähdys pois.

Vaikeuta

Tee pyörähdykset molempiin
suuntiin.

Miksi?



Jalat vahvistuvat ja tasapainon
ylläpitäminen kyykistyksissä
helpottuu.

Tasapaino harjaantuu, kun
katseen kohdistaminen pyöriessä
vaikeutuu.