

Voimaa ja tasapainoa TASO 2

● 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.



1. Nousu päkiöille

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



2. Polvien jousto ja käsien pyöritys

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



3. Vaaka yhdellä jalalla

- Vie ylävartaloa eteen ja nosta toista jalkaa takana ilmaan.
- Voit tasapainottaa liikettä pitämällä kädet sivuilla.
- Palaa rauhallisesti ylös perusasentoon ja toista vuorotellen molemmilla jaloilla.
- Saat lisää haastetta viemällä vastapuolen kättä kohti tukijalkaa.



4. Jalan pyörytykset

- 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. Tuolille hidas lasku ja nopea nousu

- Seiso tuolin edessä.
- Laskeudu hitaasti tuolille istumaan jarruttaen viimeiset 10 cm vieläkin hitaammin.
- Nouse rivakasti seisomaan. Ojenna itsesi ylhäällä suoraksi.
- Tunne vatsalihasten tuki koko liikkeen ajan ja pidä selkä suorana.



2. Askelkyykky eteen

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Astu toisella jalalla pitkä askel eteen. Huomioi, että jalat pysyvät omilla raiteillaan.
- Tunne etummaisesta jalan koko jalkapohja maata vasten.
- Ponnista takaisin alkuasentoon.



3. Jousen viritys

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



4. Seisten jalkapohjien taputus

- Nosta vasen jalka eteen koukussa ja koske oikealla kädellä jalkapohjaan edessäsi. Toista sama toisin päin.
- Koukista seuraavaksi vasen jalka selän takana ja koske oikealla kädellä jalkapohjaan takanasi. Toista sama toisin päin.
- Toista rytmiä 2 kosketusta edessä, 2 takana vuorotellen.
- Voit kokeilla nopeuttaa rytmiä. Anna tukijalan joustaa liikkeen mukana.



5. Lantion nosto

- Käy lattialle selinmakuulle. Koukista polvet.
- Jännitä kevyesti pakarat yhteen ja nosta lantio irti alustasta.
- Nosta toinen jalka ilmaan hetkeksi. Laske jalkapohja takaisin lattiaan ja laske lantio jarruttaen alas.
- Tee liikettä vuoropuolin.
- Pidä lonkat samalla tasolla.

Loppuliikkeet



1. Polvien pyöritys

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



2. Tuulilasinyyhkiä

- 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.