

# Voimaa ja tasapainoa TASO 3

## VÄLINE: keppi

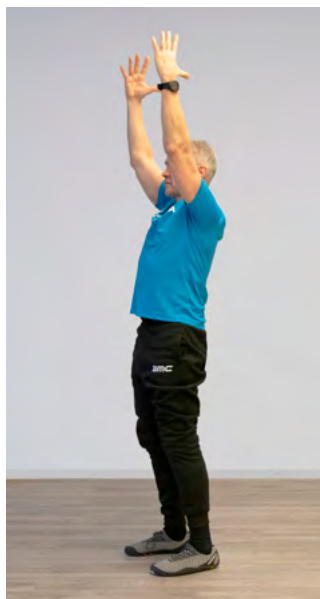
### Lämmittely

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. Kylkivenytykset

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Kurkota toisella kädellä yläviistoon ja liu'uta samalla toista kättä jalkaa pitkin alas.
- Tunne venytys kyljessä.



### 2. Hiihtoliike jalat rennosti jousaen

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Nosta kädet ylös.
- Tuo kädet rennosti alas samalla polvista jousaen kuin hiihdon tasatyönnössä.



### 3. Askellus ja kurkotus

- Astu pitkä askel eteen ja koukista etummaisien jalan polvea.
- Kurkota vastakkaisella kädellä edessä olevan jalan polveen tai nilkkaan.
- Ponnista jalka takaisin toisen viereen.
- Mitä pidemmälle kurkotat, sitä haastavammaksi liike muuttuu.



#### 4. Jousikaari

- Astu askel taaksepäin ja koukista polvia.
- Nosta kädet ylös ja kurkota ylöspäin. Pidä tuki keskivartalossa.
- Tunne venytys kehon etupuolella.
- Saat tasapainolle lisää haastetta nostamalla katseen ylös.

### 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. Jumbpakeppi tuo tehoa liikkeisiin. Ota kepeistä noin hartianlevyinen ote.



#### 1. Kyykky ja pystypunnerrus

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa ja tarkista, että polvet ja varpaat ovat samaan suuntaan.
- Tuo keppi rinnalle ja kyykisty.
- Ojenna itsesi suoraksi ja työnnä samalla keppi ylös.



#### 2. Askelkyykky ja kierto

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Ota askel eteen ja nosta samanaikaisesti keppi vaakatasoon kädet suorana. Pidä selkä suorana.
- Jousta polvista ja kierrä ylävartaloa edessä olevan jalan puoleen.
- Palaa alkuasentoon.



### 3. Vaaka ja soutu

- Seiso kapeassa haara-asennossa.
- Vie vartaloa eteen ja nosta toista jalkaa takana ylös kohti vaakaa. Voit myös pitää varpaat lattiassa.
- Tee käsillä soutuliike: vie keppiä kohti vatsaa, kyynärpäitä taaksepäin ja purista lapaluita yhteen. Pidä selkä suorana.



### 4. Jalkojen nostot lantio ilmassa

- Käy lattialle selinmakuulle. Koukista polvet, pidä jalkapohjat alustassa.
- Jännitä pakarot yhteen ja nosta lantio irti alustasta.
- Nosta vuorotellen, rauhalliseen tahtiin, jalkoja irti alustasta.
- Tuo molemmat jalat alustaan ja palaa alkuasentoon.
- Haastetta saat pysäyttämällä jalan hetkeksi ylös.



### 5. 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.

## Loppuliikkeet



### 1. Reiden etuosan venytys

- Seiso jalat vierekkäin. Voit käyttää keppiä tukena.
- Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä.
- Pidä vartalo suorassa ja venytettävä jalka samassa linjassa vartalon kanssa.



### 2. Takareisien ja selän venytys

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Keppi lantiolla.
- Taivuta lantiosta rauhallisesti alas, niin syvään kuin oma liikkuvuus sallii.
- Pidennä selkää ja palaa puoleen väliin, keppi säärien kohdalla.
- Palaa alas ja rentouta niska-hartiaseltu. Ojenna selkä nikama nikamalta ylös lähtöasentoon.



### 3. Rintakehän avaus

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa. Vie keppi selän taakse.
- Ojenna selkä suoraksi ja laske hartiat alas.
- Voit loitontaa keppiä hiukan vartalosta pois päin ja viedä katsetta yläviistoon.



### 4. Selän ja hartioiden rentoutus nyrkkeillen

- Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa.
- Kumarru hieman alaviistoon, pidä polvet pehmeinä.
- Tee rentoja lyöntejä alaviistoon.
- Palaa alkuasentoon ja pyöräytä hartiat taakse.