

Päälläseisonta

Ohje sisältää liikekehittelyjä päälläseisontaan.

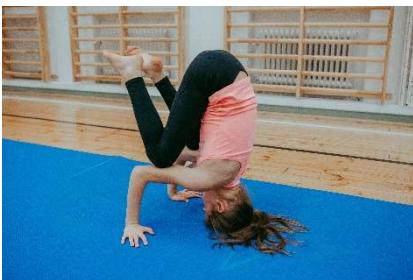


1) Kippurapäälläseisonta



- pää ja kädet muodostavat kolmion
- jalat lattiassa

2) Kippurapäälläseisonta polviin tukien



- jalat irti lattiasta
- polvet käsivarsiin tukien
- painon jakautuminen tasaisesti käsille ja päälle

3) Päälläseisonta



- vartalo suorana
- paino tasaisesti käsillä ja päällä

4) Päälläseisonta joogakäsillä



- kyynärvarret maassa

5) Kuperkeikka päälläseisonnasta



- hallittu päälläseisonta, paino tasaisesti käsillä ja päällä
- leuka rintaan ja vartalo kuppina
- selkää pyöristäen ja kerä säilyttäen
- liike päättyy kyykkyyn

Katso video!

Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.

Ohjeen kuvat: Milla Vahtila

