

# Käsilläseisonta

Ohje sisältää käsilläseisonnin variaatioita ja avustusvaihtoehtoja.



## 1) Seinää vasten käsinseisonta



- vartalon hallinta ja lapapito
- välttää selän notkoa
- ensin tuki molemmilla jaloilla seinästä  
-> toisen jalan irrotus seinästä  
-> molempien jalkojen irrotus seinästä

## 2) Avustusvaihtoehtoja



- avustajilla pitävä ote toistensa käsistä
- avustettavan noja käsiin



- avustajan ote ensin ylöstulevan jalan säärestä
- avustaja kiinnipidettävän jalan puolella



- avustettava tasapainoilee avustajan käsien välissä

**Huom!** Avustuksen on oltava riittävän kevyt, jotta käsilläseisvoja pystyy itse hakemaan tasapainoa. Liian tiukka avustus sivusta vie tasapainon käsillä epätasapainoon, jolloin oikean asennon löytäminen on ja korjaaminen on vaikeaa.

## 5) Käännökset käsiseisonnassa



- avustus tarvittaessa säärystä
- käsi kääntyy ensin
- painon siirto hallitusti kädeltä toiselle

## 6) Käsillä kävely



- hallittu asento käsilläseisonnassa helpottaa suoritusta
- painonsiirto kädeltä kädelle sujuvasti ja pehmeästi



Katso video!

Tempusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.  
Ohjeen kuvat: Milla Vahtila