

8

15 MIN

TASAPAINOHARJOITUS



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää tasapainoa ja kehon hallintaa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Osallistujat tekevät erilaisia tasapainoharjoituksia ohjaajan ohjeiden mukaan.

HARJOITTEEN AJOITUS

Tasapainoharjoitus sopii mihin kohtaan harjoitusta tahansa alkuverryttelyn jälkeen. Alkuverryttely on tärkeä hermoratojen herättelyn kannalta. Tasapainoharjoitus sopii myös osaksi alkuverryttelyä.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille.

VÄLINEET

Ei tarvita välineitä.

VALMISTELU

Ei etukäteisvalmisteluita.

TOTEUTUS

- 1) Viivakävely. Valitse salista viiva. Osallistujat kävelevät mahdollisimman tarkasti viivaa pitkin eteenpäin.
- 2) Viivahyppely. Osallistujat hyppivät viivaa pitkin eteenpäin yhdellä jalalla mahdollisimman tarkasti. Liike pysäytetään aina jokaisen hypyn jälkeen viivan päälle ja seuraava hyppy tulee tasapainon saavuttamisen jälkeen.
- 3) Yhdellä jalalla seisominen. Pari seisoo ensin vierekkäin ja ottaa tukea toistensa kädestä. Pyydä seuraavaksi seisomaan ilman parin tukea. Viimeinen vaihe on yksin seisominen yhdellä jalalla samalla, kun pari tönii välillä kevyesti yrittäen horjuttaa tasapainoa.

4) Tasapainoaskellus.

- Näytä osallistujille harjoituksen perusasento. Harjoitteen perusasennossa paino on yhdellä jalalla ja päkiällä. Lantio on tiukkana ja korkealla. Vapaan olevan jalan polvi on ylhäällä, lähes 90 asteen kulmassa edessä ja vastakkainen käsi on myös edessä.
- Tee perusasennosta ensin rauhallinen askel eteenpäin ja raajat vaihtavat napakasti paikkaa. Hae nyt uudessa perusasennossa tasapaino. Toista hypähtäen, kun vaihdat jalkaa ja asentoa.
- Vaihda muutaman eteenpäin tehdyn toiston jälkeen askel taaksepäin ja lopulta myös sivulle. Tee samalla jalalla muutama toisto ennen kuin vaihdat jalkaa.



● HUOMIOITAVAA

Kokeilkaa ennen varsinaista tasapainoharjoitusta tasapainoa hitaassa polvennostokävelyssä. Suorita polvennostokävely normaalisti, mutta pysäytä liike muutamaksi sekunniksi polven ollessa ylhäällä.

● ANNA PALAUTETTA

Tarkkaile tasapainoaskelluksessa polven liikkeitä ja asentoa. Kehota pitämään polvilinja suorassa, jos polvi joustaa sisäänpäin.

● HELPOTTAMINEN

Teetä vain ensimmäinen tasapainoharjoitus.

● VAIKEUTTAMINEN

Tee harjoitus ilman kenkiä ja pehmeällä alustalla, jolloin siihen tulee lisää vaativuutta. Saat hyppelyistä vaikeampia, jos toteutat hyppelyt taaksepäin tai penkille. Toteuta penkillehyppely yhdellä jalalla ja pysäytä liike aina penkin päälle.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Tieto siitä, miten pystyy pitämään tasapainon: katse yhteen pisteeseen, jalkapohjan tiukka ”ote” alustaan, jalan ja keskikehon lihasten tiukkuus.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Toteuta harjoitteita vinolla alustalla, tasapainolaudalla tai viettävällä alustalla maastossa. Tasapainohippa: kiinni jäänyt tekee tiettyä tasapainotehtävää. Pelastaja tekee saman liikkeen kahden sekunnin ajan.

● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kehota tasapainoilemaan joka päivä. Hermojärjestelmä ohjaa tasapainoa, ja hermojärjestelmää on hyvä harjoittaa joka päivä. Tasapainoilla voi koulumatkalla, koulun pihalla, leikeissä ja kotona. Tasapainoilla voi maassa, lattialla, esineiden päällä tai pehmeällä alustalla. Mitä enemmän tasapainoilee, sitä paremmaksi tasapaino kehittyy.