

Välineet tiistain 1.2 klo 18 etävalmennukseen

Tiistain 1.2.2022 etävalmennuksen aiheena on tasapaino, neuromotorinen harjoittelu ja kehonhallinta. Moottoriurheilussa kyseiset ominaisuudet ovat avainasemassa ja harjoittelu kehittyy jatkuvasti niiden kehittämiseksi tutkimustiedon lisääntyessä. Harjoituksen toteutukseen tarvitaan muutamia välineitä, jotka on lueteltu alla.

- Jumppapallo, halkaisija noin 60-85cm



- Jumppamatto tai telttapatja



- Tasapainotyyny tai em jumppamatto riittää myös



- n. 30cm pätkä teippiä lattiaan tai muu viiva merkinä lattiassa



- 5 sukkaparia tehty palloksi



- 2 tennispalloa tai vastaavaa, kuten salibandy- tai pingispalloa, joita voi kevyesti heittää seinään ja kimpoavat hyvin takaisin

