

TASAPAINO, NEUROMOTORINEN HARJOITTELU, KEHONHALLINTA

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



Tasapaino, neuromotorinen harjoittelu, keuhonhallinta

1. Yhden jalan tasapainoilu, liikuta silmiä eri paikkoihin – kauas, lähelle, sivulle, ylös, alas, vaikeuta tekemällä pehmeän alustan päällä
2. Yhden jalan tasapainoilu, kiinnitä katse yhteen kohtaan, liikuta päätä eri asentoihin, mutta pidä katse koko ajan samassa paikassa, vaikeuta tekemällä pehmeän alustan päällä
3. Yhden jalan seisonta silmät kiinni, vaikeuta tekemällä pehmeän alustan päällä
4. Tandem-seisonta jalat peräkkäin kantapäätä kiinni toisen jalan varpaissa, silmät kiinni, vaikeuta tekemällä pehmeän alustan päällä
5. Yhden jalan tasapainoilu, kosketa eri kohdissa olevia merkkejä toisella jalalla, vaikeuta tekemällä pehmeän alustan päällä
6. Istu jumppapallon päällä, hae tasapaino, liiku eteen-taakse ja sivulta sivulle säilyttäen kontrolli mahdollisimman hyvin koko ajan
7. Jalat jumppapallon päällä, lantio irti maasta, vartalo suorana, pallo/-t käsissä, käännä käsiä sivulta toiselle
8. Asetu selinmakuulle, jalat koukussa, kädet suorana ylös. Paina ristiselkä lattiaan jännittämällä vatsalihaksia ja pidä se lattiassa koko harjoitteen ajan. Ojenna ensin yksi käsi suoraksi, sitten toinen käsi, yksi jalka ja lopuksi toinen jalka. Palaa raaja kerrallaan alkuasentoon ja muista pitää ristiselkä lattiassa.
9. Saman puolen käden ja jalan yhtäaikainen loitonnuks, toinen puoli täytyy pysyä liikkumattomana, nopeuta liikettä ja muuta loitonnuksen laajuutta
10. Kyljellään saman puolen käsi ja jalka liikkuvat suorassa linjassa vastakkaisiin suuntiin, nopeuta liikettä ja muuta loitonnuksen laajuutta, alavatsalihakset tiukkana ja vartalo liikkumattomana
11. Polvivaaka, tasapainoile ensin yhdellä polvella vartalo suorassa ja mahdollisimman liikkumattomana, siirrä toinen jalka eteen säilyttäen suora vartalolinja ja siirrä samoin takaisin
12. Merkkää lattiaan viiva, hypi sen yli sivuttain mahdollisimman tarkasti viivan lähelle joka hyppy
13. Sama kuin edellinen, mutta hypi viivan yli eteen-taakse -suunnassa
14. Seiso yhdellä jalalla, poimi sivusta kiertäen esine lattialta ja nosta korkealle tasolle, liikettä voi vaikeuttaa pehmeällä alustalla ja tekemällä mahdollisimman nopeasti säilyttäen liikekontrolli ja tasapaino
15. Sama kuin edellinen, mutta lasketaan esineet korkealta takaisin lattialle
16. Pallon heitto ja kiinniotto, heitä seinän kautta yhdellä kädellä, kädestä toiseen, sama kahdella pallolla
17. Seiso sivuttain seinää kohti yhdellä jalalla ja heitä palloa seinään, liikettä voi vaikeuttaa pehmeällä alustalla ja kasvattamalla välimatkaa seinään