

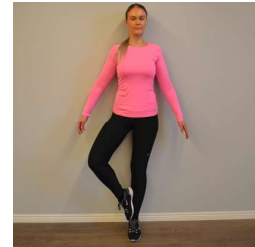
TASAPAINOLIIKKEET

Tee liikkeet vuorotellen molemmilla jaloilla. Pyri tekemään liikkeet mahdollisimman puhtaalla suoritustekniikalla. Haasta itseäsi lisäten liikkeiden kestoa sekä variaatioita esimerkiksi silmät suljettuina tai koskettaen lattiaa. Kokeile myös keskivartalon lihaskuntoa haastavaa ekstraliikettä.

TASO 1

– Flamingoseisonta

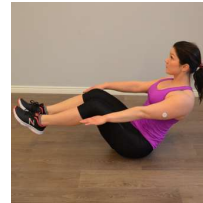
- Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla. Lisää vähitellen suorituksen kestoa ja kokeile nostaa jalkaa hieman korkeammalle. Kokeile liikettä myös silmät kiinni. Liikkeen viitearvot ovat 1) keskimääräistä heikompi tulos 0 – 29s, 2) keskimääräinen tulos 30 – 50s ja 3) keskimääräistä parempi tulos 60s –



TASO 2

– Flamingoseisonta jalka edessä

- Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla vähitellen kestoa lisäten 10-60s. Lisähaastetta tuo, kun otat saman puoleisella kädellä eteen nostetusta jalasta kiinni, mikäli vain liikkuvuutesi antaa myöten



EKSTRALIIKE

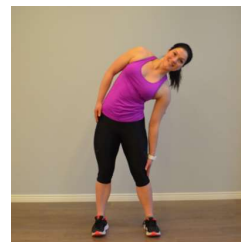
- Vartalon pito istuen 10-60s, taso 1, 2 ja 3

LIKKUVUUSLIIKKEET

Liikkuvuus kohdassa on kaksi taivutusliikettä; sivutaivutus ja eteentaivutus. Liikkeisiin lisähaastetta saa tekemällä ne yhdellä jalalla tai silmät kiinni.

SIVUTAIVUTUS

- Taivuta vartaloa sivukautta, kädellä lattiaa kohti kurkottaen, pysy asennossa 5-30s
- Taivutus yhdellä jalalla, pyri pitämään vartalossa suoraviivainen linja 5-30s



ETEENTAIVUTUS

- Taivuta etukautta lattiaa kohti, pysy asennossa 5-30s
- Taivutus yhdellä jalalla seisoen etukautta lattiaa kohti mahdollisimman suoraviivaisella linjalla 5-30s

