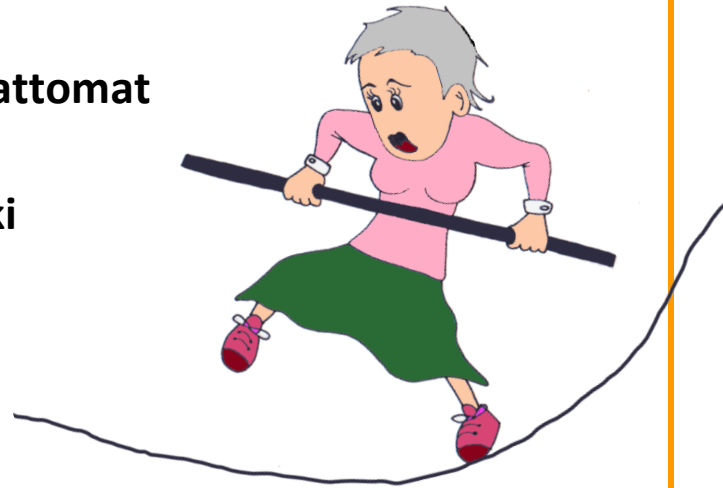




TASAPAINOJUMPPA

Laita jalkoihin tukevat ja luistamattomat jalkineet.

Pidä käden ulottuvilla vankka tuki kuten pöytä tai tuoli.



1. Seiso pienessä haara-asennossa.
Pidä vasen jalka koko ajan paikallaan.
Astu oikealla jalalla vuorotellen eteen ja taakse.
Toista vähintään viisi kertaa.
Tee sama toisin päin: oikea jalka paikallaan, vasen jalka astuu.
2. Seiso edelleen pienessä haara-asennossa. Siirrä jalat käyntiasentoon eli toinen jalka on edessä ja toinen takana. Siirrä painoa jalalta toiselle 10 kertaa. Vaihda tämän jälkeen jalat toispäin ja toista sama.
3. Pysy edelleen käyntiasennossa. Siirrä paino etummaiselle jalalle.
Nosta takimmaista jalkaa hieman irti lattiasta; tarvittaessa voit pitää varpaat kiinni lattiassa. Pysy asennossa hetki. Ota tarvittaessa tukea.
Tee sama toinen jalka edessä.
Toista kummallakin jalalla muutaman kerran.
4. Ota nyt leveä haara-asento. Siirrä paino vuorotellen jalalta toiselle.
Kun painosi on oikean jalan päällä, nosta vasemman jalan kantapäätä irti lattiasta ja päinvastoin.
Tee rauhallisia painonsiirtoja puolelta toiselle 10 kertaa.
5. Seiso jalat yhdessä 30 sekuntia.
Asento säilyy helpommin, kun kohdistat katseen johonkin kiintopisteeseen.
Jos tasapainosi pysyy hyvin, voit siirtää painon toisen jalan päälle ja irrottaa toisen jalan kantapään irti lattiasta. Varvas kevyesti kiinni lattiassa auttaa tasapainon säilymistä. Tee sama toisella jalalla.

6. Tasapainokello

Kuvittele seisovasi kellotaulun päällä pienessä haara-asennossa.

Pidä ensin paino koko ajan vasemman tukijalan päällä. Vie oikea jalka suorana eteen ja kosketa varpailla kello 12. Tuo jalka takaisin toisen jalan viereen. Vie sitten jalka sivulle ja kosketa kello 3, sitten taakse kello 6.

Tee sama vasemman jalan varpailla, kun paino on oikealla jalalla.

Kosketa kello 6, kello 9, kello 12.

Saat lisää haastetta harjoitukseen, jos lisäät oikealle jalalle kosketukset kellonaikoihin 1:30 ja kello 4:30 sekä vasemmalle jalalle kosketukset kellonaikoihin 7:30 ja 10:30.

