

TREENAA TASAPAINOA



TANDEM-SEISONTA

Seiso jalat peräkkäin tandemasennossa niin, että takimmaisesta jalkaterästä varpaat koskettavat etummaisesta jalkaterästä kantapäätä. Säilytä tasapaino ja vaihda asento toisinpäin. Kokeile myös kävellä tandemtyylillä suoraa viivaa pitkin.

LUISTELU

Ota pitkä askel eteen ja nosta toinen alaraaja suoraksi takaviistoon. Pidä keskivartalo aktivoituneena. Ota kädet mukaan liikkeeseen ja luistele eteenpäin.



VAAKA

Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen alaraaja suoraksi takaviistoon. Ylävartalo saa kallistua samalla eteenpäin. Pidä keskivartalo aktivoituneena ja selkä suorana. Ojenna kädet sivuille tukemaan tasapainoa. Pidä asento hetken aikaa ja tee sama toiselle puolelle.



YHDEN JALAN KALLISTUS

Nosta toinen alaraaja irti alustalta. Tuo yläraajat ilmaan pään yläpuolelle ja kallista ylävartaloa puolelta toiselle. Laske raajat alas ja toista sama toisella puolella.