



PARIN KANSSA TEHTÄVIÄ KESKIVARTALOA VAHVISTAVIA HARJOITTEITA

1. Toinen parista tekee selinmakuulta istumaan nousuja ja toinen jalkojen nostoja
2. Toinen parista tekee kyykkyjä ja toinen jalkojen nostoja
3. Toinen parista etunojassa tai lankkupidossa, toinen tekee jalkojen koukistuksia ja ojennuksia
4. Kylkilankkupidossa esineen siirto parilta toiselle
5. Kulmanojassa jalkojen pyöritykset
6. Kulmanojassa jalkojen ojennukset
7. Jalkojen viennit puolelta toiselle

- Jalkojen nostoissa oppilas helposti kompensoi voiman puutetta pitämällä jalvoja koukussa, (mikä on sallittavaa.) Kun alemmat vatsalihakset vahvistuvat jalat koukussa tehdyillä suorituksilla, vähitellen oppilas pystyy tekemään suorituksia myös jalat suorina.

- Staattiset liikkeet, joissa kulmanojassa vatsa- ja keskivartalonlihaksia jännittämällä pidetään asento vakaana valmistavat ja luovat edellytyksiä monille liikuntasuorituksille, jotka perustuvat vahvaan keskivartaloon.

**LISÄÄ
LIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt