

# AcroYoga Koululiikunnassa

---

## Ohjepaketti acroyogan soveltamiseen koululiikunnassa

Ella Riekkinen ja Sanna-Kaisa Lintu



## Sisällys

1 JOHDANTO .....	2
2 YDINASIOITA ACROYOGASTA.....	3
2.1 Akrobaattiset liikkeet .....	3
2.2 Terapeuttiset liikkeet .....	4
ACROYOGA KOULULIIKUNNASSA.....	5
3.1 Miksi kouluun? Millaisessa ympäristössä?.....	5
3.1 Turvallisuudessa huomioitavaa .....	6
4 ESIMERKKI TUNNIN RAKENTEESTA.....	7
4.1. Yhteinen aloitus .....	7
4.2 Kehon lämmittely ja luottamuksen rakentaminen .....	8
4.3 Akrobatiaosuus .....	10
4.4 Terapeuttinen osuus .....	10
4.5 Loppurinki.....	10
5 Kuvia perusliikkeistä ja niiden kehittelyistä.....	10
5.1 Perustason liikkeet .....	10
LÄHTEET .....	16

## 1 JOHDANTO

Acroyogassa yhdistyvät pariakrobatia, jooga, esitettävä taide ja terapeutinen harjoittelu, kuten parihieronta. Acroyoga on syntynyt Montrealista ja Kaliforniasta 2000-luvun alussa, joten kyseessä on melko nuori liikuntamuoto. Montrealin koulukunnassa acroyogaan on yhdistetty pariakrobatiaa, joogaa ja esittävää tanssitaidetta, kun taas Kalifornian koulukunnassa acroyogassa yhdistyy pariakrobatia, jooga ja thai-hieronnan elementit.

Acroyoga on Suomessa melko uusi liikuntamuoto. Acroyogan tuoreudesta Suomessa kertoo myös se, että sanasto on pitkälti englanninkielistä. Tässäkin ohjepaketissa käytämme pääasiassa englanninkielisiä nimiä eri asennoille, mutta pyrimme myös mainitsemaan asennolle suomenkielisen nimen, mikäli sellainen on olemassa. Osa asentojen nimistä suomeksi tulee pariakrobatiasta. Käytämme englanninkielisiä nimiä myös siksi, että etsiessänne tietoa asennoista ja tekniikoista lisää netistä, teidän on helpompi löytää videoita ja kuvia englanninkielisillä hakusanoilla.

Acroyoga on loistava liikuntamuoto koululiikuntaan, sillä se mahdollistaa oppilaiden sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä fyysisen toimintakyvyn ja kehonhallinnan kehittämisen. Yksi Acroyogan pääelementeistä on luottamus, joten se antaa loistavan mahdollisuuden esimerkiksi liikuntaryhmien ryhmäyttämiseen. Acroyogan harjoittelu ei myöskään vaadi erityisiä välineitä eikä ympäristöä, sillä sitä voi kokeilla ulkona ja sisällä mihin vuodenaikaan vain. Ainoana välineenä tarvitaan vain matto selän alle.

Ohjepaketimme sisältää pääasiallisesti videoita, joita on hyvä hyödyntää Acroyogan opetuksessa, mikäli mahdollista. Keskitymme työssämme siihen, miten Acroyogaa voisi meidän mielestämme soveltaa koululiikunnassa ja mitä hyötyä siitä voisi olla. Ei ole olemassa mitään tiettyä kaavaa, miten pitäisi edetä. Olemme kuitenkin koostaneet esimerkkitunnin, miten voit edetä, mikäli haluat pitää koko tunnin Acroyogaa.

## 2 YDINASIOITA ACROYOGASTA

Acroyogan avulla voidaan kehittää monia fyysisiä ominaisuuksia, kuten kehonhallintaa, liikkuvuutta, kehonhahmotusta, tasapainoa sekä lihasvoimaa. Lisäksi siinä tapahtuva vuorovaikutus kehittää sosiaalisia taitoja ja luottamusta. Terapeuttinen puoli acroyogasta sen sijaan rentouttaa ja voi olla hyvä keino hallita stressiä.

Acroyogaharjoituksessa jokainen yksilö on harjoituksen onnistumisen kannalta tärkeä, niin spottaaja, lentäjä kuin pohjakin.

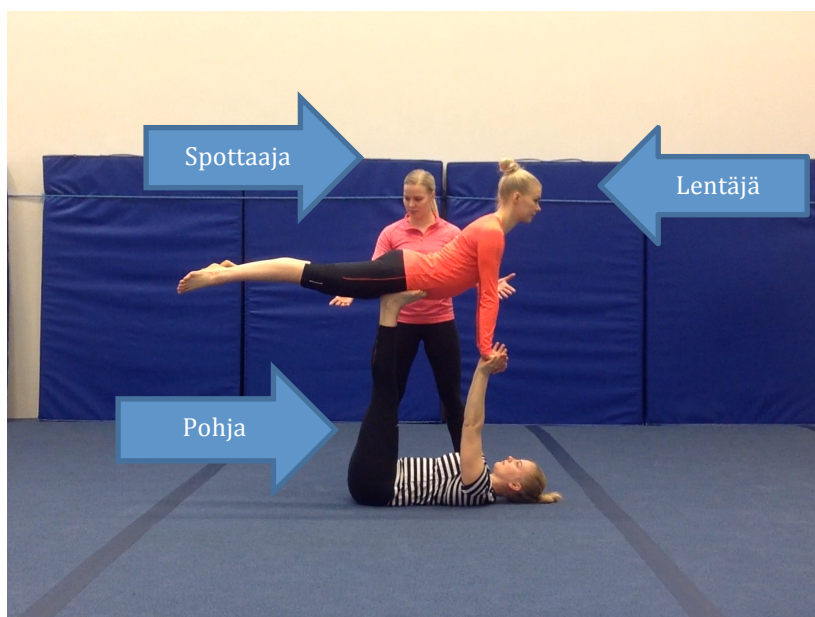
Tässä ohjepaketissa keskitymme pariakrobatiaan ja terapeuttisiin liikkeisiin.

Pariakrobatialiikkeisiin annamme esimerkkejä eri vaikeustason liikkeistä ja siitä kuinka eri liikkeitä voidaan yhdistää helposti. Terapeuttisista liikkeistä meiltä löytyy videoita, joita pystytään hyödyntämään eri sisältöjen yhteydessä liikuntatunnilla.

### 2.1 Akrobaattiset liikkeet

Acroyogan akrobaattisen harjoittelun tulisi tapahtua kolmen hengen ryhmissä, jossa jokaiselle on oma roolinsa:

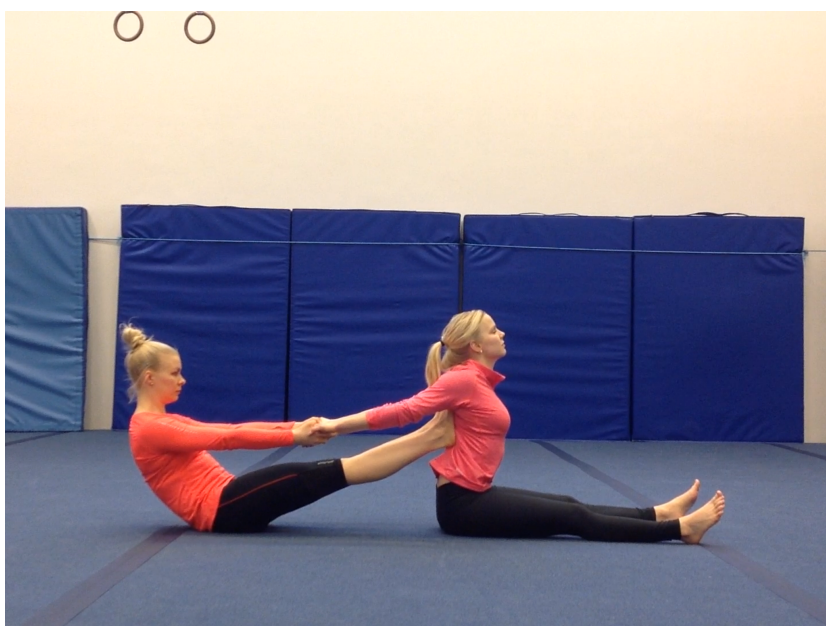
- Base eli pohja, joka lennättää lentäjää käsiensä ja jalkojensa avulla
- Flyer eli lentäjä, joka luottaa pohjaan ja tekee liikkeitä pohjan jalkojen ja käsien ohjailemana
- Spotter eli spottaaja, joka varmistaa harjoituksen ja liikkeiden turvallisuuden varmistamalla liikkeitä aktiivisesti





## 2.2 Terapeuttiset liikkeet

Terapeuttisten liikkeiden tavoitteena on rentouttaa ja huoltaa kehoa sekä avata kehon jännitteitä. Tarkoituksena on, että toinen parista rentouttaa, hieroo ja venyttää toista, jolloin toinen voi ikään kuin vaan roikkua rentona. Lentäjälle tehtävät terapeuttiset liikkeet vaativat kuitenkin tietyn perustason etenkin pohjalta, jotta venytykset ja liikkeet ovat vakaita sekä turvallisia, koska ne tehdään ilmassa. Maassa tehtävät parivenytykset tai parihieronnat sen sijaan onnistuvat ihan aloittelijoiltakin.



## ACROYOGA KOULULIIKUNNASSA

Acroyoga sopii erityisesti koululiikuntaan hyvin esimerkiksi opetussuunnitelmassa asetettujen koululiikunnan tavoitteiden saavuttamisen kannalta ja liikunnallisen elämäntavan opettamiseen, sekä myös yhteistoiminnalliseksi liikuntamuodoksi.

### 3.1 Miksi kouluun? Millaisessa ympäristössä?

Acroyogan avulla voidaan kehittää monipuolisesti yksilön toimintakykyä niin fyysisen, psyykkisen, kuin sosiaalisenkin osa-alueen kautta. Fyysistä toimintakykyä acroyogan avulla voidaan kehittää kehonhallintaa, liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kehontuntemusta. Psyykkiseltä osa-alueelta lajin avulla voidaan kehittää esimerkiksi luottamusta toisiin ihmisiin, rentoutumisen taitoa ja lisäksi vähentää stressiä. Sosiaaliselta osa-alueelta laji voi kehittää ryhmätyöskentelytaitoja, sillä se edellyttää yhteistyötä ryhmän kanssa, kaverin auttamista ja tukee näin yhteisöllisyyden muotoutumista.

Acroyoga on helppo yhdistää myös muihin tuntisisältöihin esimerkiksi alkulämmittelynä, osaksi ryhmäytymistä tai rentoutumisharjoituksena. Laji ei vaadi erityisiä välineitä tai tiloja, ainoastaan liukumattoman maton pohjan selän alle. Näin ei koulussa usein tiukat resurssitekijäkään tule lajin harrastamisen esteeksi. Lajia voidaan harjoittaa monenlaisissa eri ympäristöissä esimerkiksi silloinkin, kun koulun sali on jostain syystä muussa käytössä eikä tilaa liikunnan harrastamiseen ole. Laji ei myöskään vaadi tiettyä vuodenaikaa, sillä acroyogaa voi harrastaa esimerkiksi talvella ulkona, kun vain vaatetus on huolehdittu riittäväksi ja alustan turvallisuus tarkistettu.

Koululiikunnan tavoitteena olisi auttaa jokaista löytämään oma, mielekäs laji tai liikuntamuoto. Myös tähän acroyoga tarjoaa vastauksen, sillä se on uusi laji, joka ei edellytä juurikaan varusteita tai määrättyä harrastuspaikkaa ja tarjoaa näin matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuden ystävän tai useammankin kanssa. Laji on lisäksi Suomessa aivan uusi, eikä tarjolla vielä ole useinkaan järjestettyjä harrastusmahdollisuuksia. Tämän vuoksi olisi tärkeää lisätä tietoisuutta lajista ja sen tarjoamista mahdollisuuksista, koska nuoret ovat mahdollisia uuden lajin harrastajia tai kehittäjiä.

### 3.1 Turvallisuudessa huomioitavaa

Turvallisuuden kannalta acroyogan tärkein näkökulma on luottamus spottaajan, pohjan ja lentäjän välillä. Lentäjän tulee pystyä luottamaan niin spottaajan varmistukseen, kuin pohjan taitoihin ja kehonhallintaan, että hän uskaltaa turvallisesti mielin antautua pohjan jalkojen päälle ”lennätettäväksi”. Tämän vuoksi alussa on tärkeää käyttää aikaa toisiinsa ja lajiin tutustumiseen, sekä eri roolien tehtäviin ja esimerkiksi laatia yhdessä toimintamallit ja säännöt miten eri tilanteissa toimitaan. Jos lentäjä tuntee menettävänsä tasapainon ja haluaa laskeutua alas, voi sopia tietyn sanan, jolloin pohja ja spottaaja tietävät auttaa hänet pois turvallisesti, eikä näin pääse tapahtumaan väärinkäsityksiä.

Opettajan näkökulmasta ryhmäjakojen miettiminen on olennaista ennakoitua jo ennen tuntia. Yhtä oikeaa tapaa ryhmäjakojen tekemiseen ei ole, mutta esimerkiksi luokkataso kannattaa ottaa huomioon siinä, päättääkö oppilaat laittaa erillis- vai sekaryhmiin. Laji voi parhaimmillaan lisätä sukupuolten välistä yhteisöllisyyttä, mutta sekapareja jakaessa tulee olla herkkä oppilaiden tuntemuksille, ettei kukaan joudu epämiellyttävään tilanteeseen vasten tahtoaan. Oppilaantuntemus auttaa myös tässä asiassa.

Acroyogan kokeileminen kannattaa aloittaa pehmeällä alustalla, kuten permannolla, jolloin kaatumiset eivät tee kipeää ja ryhmät uskaltavat rohkeasti kokeilla vaikeampiakin asentoja. Tunnin alussa on huolehdittava kokonaisvaltaisesta lämmittelystä, sillä niin pohjan, kuin lentäjänkin rooli edellyttää joka kehonosan lihaksilta venyvyyttä ja tasapainon ylläpitämistä eri asennoissa. Loukkaantumisriski lajissa kasvaa huomattavasti lämmittelyn laiminlyönnin seurauksena.

Turvallisuuden kannalta on tärkeää työskennellä aina vähintään kolmen ryhmässä, jolloin yksi varmistaa liikkeen onnistumista ja epäonnistuessa takaa lentäjän turvallisen laskeutumisen niin, ettei kumpikaan satuta itseään tai toista. Tästä ei kannata tinkiä edes epätasamääräisessä ryhmässä, vaan laittaa oppilaat mieluummin vaikka neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle tulee lisäksi varata oma tila, ettei yhteentörmäyksiä toisten ryhmien kanssa pääse tapahtumaan. Lisäksi ihonmyötäiset vaatteet helpottavat turvallista lentämistä, lennättämistä ja spottaamista. Vetoketjut, löysät vaatteet ja korut voivat olla acroyogassa tiellä tai tarttua kiinni kesken liikkeen.

## 4 ESIMERKKI TUNNIN RAKENTEESTA

Ohessa esimerkki siitä, miten voit rakentaa liikuntatunnin, jonka aiheena on acroyoga. Voit myös hyödyntää tunnin eri osioita joiden muiden sisältöjen tunteilla. Yhteiset piiriharjoitteet toimivat millä tahansa tunteilla. Akrobatiaosuuksia voi sisällyttää esimerkiksi telinevoimistelutunneille. Terapeuttisia harjoitteita voi tehdä myös minkä tahansa tuntien ohessa.

Tunnin jako	Esimerkkiharjoitteita
1. Yhteinen aloitus	Aloitusrinki ja yhteisöllisiä harjoituksia piirissä
2. Kehon lämmittäminen ja luottamuksen rakentaminen	Lämmittävät joogasarjat opettajajohtoisesti Pareittain tehtäviä kehonhallintaliikkeitä Luottamusrinki
3. Akrobatiosio	Kolmen ryhmässä tehtäviä acroyogan perusasentoja Vaihdellaan lentäjän, pohjan ja spottaajan rooleja
4. Terapeuttinen osio	Parivenytyksiä, parihierontaa
5. Loppurinki	Koonti tunnista, yhteinen ryhmäharjoite

### 4.1. Yhteinen aloitus

Tunnin voi aloittaa yhteisellä ringillä, jossa käydään läpi tunnin aihetta ja tavoitteita. Heti tunnin alusta alkaen kannattaa korostaa sitä, että acroyoga vaatii uskallusta ja toisiin luottamista, joten luottamuksella on keskeinen merkitys liikkeiden suorittamisessa sekä yleisen ilmapiirin kannalta. Turvallisuutta ei myös voi koskaan korostaa liikaa eli turvallisuusasiat tulee myös huomioida heti tunnin alussa. Yhteisenä ryhmäharjoituksena alkuun voi esimerkiksi ottaa:

- Yhtäaikainen ylösnousu: Kaikki istuvat risti-istunnassa ringissä ja tarttuvat vieruskavereitaan käsistä kiinni siten, että tarttuvat oikealla kädellä vasemmalla puolella istuvaa ja vasemmalla kädellä oikealla puolella istuvaa. Kun kaikkien

kädet ovat yhdessä, niin tiivistetään rinkiä vielä siten, että kaikkien polvet osuvat toisiinsa. Opettajan lähetyksestä yritetään nousta yhtä aikaa ylös seisomaan, siten että kädet ovat koko ajan yhdessä. Voi olla haastavaa alkuun, mutta motivoi!

Lisäksi alla on muutama esimerkki piirissä tehtävistä yhteisöllisistä harjoituksista. Kuvat löytyvät nettisivulta [Acroyoga.org](http://Acroyoga.org).

”Tuolirinki”, jossa jokainen istuu takana olevan reisien päälle



Rinki, jossa nojataan vuorotellen puolelta toiselle ja lämmitetään samalla kehoa



## 4.2 Kehon lämmittely ja luottamuksen rakentaminen

Kehoa voidaan esimerkiksi lämmittää opettajajohtoisesti yksinkertaisilla joogasarjoilla, kuten erilaisilla aurinkotervehdyksillä. Pareittain tehtävissä liikkeissä tutustutaan pariin ja liikkeiden aikana luottamus pariin alkaa kehittyä.

Luottamusrinki on myös hyvä keino kasvattaa oppilaiden keskinäistä luottamusta. Oppilaat muodostavat noin 7-10 henkilön ryhmiä ja asettuvat ryhmän kanssa tiiviiseen piiriin:

- Jokainen menee vuorollaan piirin keskelle, sulkee silmänsä ja ristii käsivarret rintakehän eteen
- Muut piirissä olijat alkavat liikutella keskellä olijaa käsillä työntämällä ja vastaanottamalla
- Keskellä olija pysyy suorana lankkuna, eikä hänen kantapäät saa irrota lattiasta
- Pyrkimyksenä on luottaa ryhmän jäseniin ja uskaltautua heidän liikuteltavaksi
- Samalla piirissä olijoiden keho lämpenee, sillä keskellä olija pitää ottaa vastaan joustamalla jalkoja ja käsiä, lisäksi keskivartalossa tulee olla hyvä tuki

### **Esimerkki ryhmää aktivoivasta alkulämmittelystä:**

1. Liikutaan tilassa eri liikkumistyyyleillä (kävely, hölkkä, mittarimato, karhukävely, rapu..)
2. Opettaja keskeyttää ryhmän läpsäyttämällä käsiä yhteen, oppilaat muodostavat parin (aina uusi henkilö pariksi). Opettaja näyttää acroyogaan valmistavia liikkeitä oppilaille, joiden tehtävänä on toistaa tämä parin kanssa.

Liikkeitä:

- Kehonosat: Kohtaa parin kanssa siten, että esimerkiksi toisen jalka ja toisen olkapää koskettavat toisiaan.
- Kyykky: Mene parin kanssa seisomaan selät vastakkain, lantionlevyinen haara-asento. Aseta jalat hieman kauemmaksi toisistaan ja kyykkää parin kanssa samaan tahtiin.
- Parilankku: Kaveri asettuu lankkuun (punnerrusasento), asetu lankkuun toisin päin asettaen kädet kaverin nilkkoihin ja jalkapöydät hartioille. Tästä haasteena punnerrusliike yhtä aikaa tai yksittäin.
- Onnibus: Tee ”pyramidi/kerrostalo” parin kanssa nelinkontin. Tärkeää, että päällä olevat polvet ovat lantion vahvan osan päällä (ei ristiselän päälle) ja kädet lapaluiden päällä. Tästä haasteena alemman henkilön konttausliike eteenpäin. Ylempi henkilö tasapainottelee päällä.
- Lentokone: Henkilö A asettuu polvien päälle istumaan, nojaten ylävartalolla eteen. Henkilö B istuu hänen alaselän päälle nenä samaan suuntaan A:n kanssa ja asettaa nilkat kaverin kainaloon. A leivittää kädet sivusuunnassa vaakatasoon ja jännittää niitä aiheuttaen vastavoiman henkilön B nilkkoihin. A lähtee nousemaan tästä suurentaen polvikulmaa, henkilö B tekee takaperin lankkua jännittäen kehon tiukaksi (peppu kaverin alaselällä).
- Lintu: Toinen pareista asettuu toispolviseisontaan, toinen hakee lankkuasentoa kaverin etureidelle, alkuun käsillä voi ottaa tukea maasta, mutta tavoitteena on päästää ne irti → lantion oikea kohta löytyy kokeilemalla, tärkeää että ”lentäjän” koko vartalo on jännitettynä.

### 4.3 Akrobatiaosuus

Oppilaat harjoittelevat kolmen ryhmässä vaihdellen spottaajan, lentäjän ja pohjan rooleja siten, että kaikki saavat kokeilla jokaista roolia. Oppilaat voivat ensimmäisellä kerralla muodostaa ryhmiä suunnilleen samankokoisten oppilaiden kanssa. Liikkeiden harjoitteluun suosittelemme joko näyttöä tai videoita avuksi, jotta oppilaat saavat kokonaiskuvan, miten liike tehdään ja miten asentoon päästään.

### 4.4 Terapeuttinen osuus

Tämä osuus on hyvä sijoittaa tunnin loppupuolelle. Voit myös yhdistää terapeuttisia liikkeitä ja parihierontoja, minkä tahansa tunnin loppuun rentoutukseksi. Osiossa on tärkeää korostaa sitä, että se, jolle venytyksiä tai hierontaa annetaan, pyrkisi olemaan täysin rentona ja antautuisi toisen liikuteltavaksi. Tämä edellyttää tietenkin sitä, että hieronnan ja venytysten tekijä kunnioittaa parin kehoa tekemällä liikkeet rauhallisesti ja turvallisesti. Terapeuttiset liikkeetkin kehittävät luottamusta sekä parityöskentelytaitoja.

### 4.5 Loppurinki

Viimeisessä osuudessa kootaan tunti ja kysellään oppilaiden kokemuksia ja fiiliksiä tunnista. Tässä kohdassa voidaan kerrata jokin alkutunnista tehty ryhmäharjoite, jos se ei ole onnistunut tunnin alussa (esimerkiksi yhtäaikainen ylösnousu).

## 5 Kuvia perusliikkeistä ja niiden kehittelyistä

### 5.1 Perustason liikkeet

**Front bird → Free bird → Bow:** <https://www.youtube.com/watch?v=aHcXGpkUDUI>

#### Front Bird - Lintu käsien kanssa



Molempien käsissä torni: pohjan ja lentäjän olkapäät, kyynärpäät ja ranteet samassa linjassa

**Lentäjä:** pysy lankkuna, pidä hyvä lapatuki, hae ylävartaloa ja jalkoja kevyesti kohti kattoa.



**Pohja:** Varpaat lentäjän lantioluiden kohdalla. Hae lantiosi alekkain lentäjän lantion kanssa. Pyri pitämään lavat ja alaselkä tuettuna lattiaan.

**Spottaaja:** varmista lähellä, pidä kädet valmiina reisien alla ja vatsan alla

lentäjän

### Free bird – Lintu ilman käsiä



**Lentäjä:** irrota pikkuhiljaa kätesi pohjan käsistä, avaa rintakehää ja vielä jalkoja kaarelle

**Pohja:** koukistamalla ja ojentamalla nilkkoja voit säädellä lentäjän asentoa. Ojentamalla nilkkoja lentäjä pystyy irrottamaan kädet.

**Spottaaja:** varmista lähellä, pidä kädet valmiina lentäjän reisien alla ja vatsan alla.

### Bow - Linnunpesä



**Lentäjä:** Koukista hallitusti polvia ja vie nilkkoja lähemmäs käsiä. Pidä rintakehä avattuna ja ala rauhallisesti tarttumaan omista nilkoistasi kiinni.

**Pohja:** ojenna nilkkoja lisää, mikäli tarvetta. Pidä ala- ja yläselkä tukevasti lattiassa.

**Spottaaja:** varmista lähellä, pidä kädet valmiina lentäjän reisien alla ja vatsan alla.

Back blank → Back bow → Dancer

<https://www.youtube.com/watch?v=uQDI4gIRmRY>

### Back blank - "Takalankku"



Lentäjä seisoo alkuasennossa lähellä pohjaa.

**Lentäjä:** Seiso lankkuna lähellä pohjaa. Hae kädet sivukautta suorina kohti pohjan käsiä. Säilytä keskustan tuki, kun olet ylhäällä ja irrotat kädet.

**Pohja:** aseta varpaat lentäjän alaselän kohdalle. Tuo polviasia koukistettuina itseäsi kohti ja nosta lentäjä ilmaan.

**Spottaaja:** varmista lähellä, pidä kädet valmiina lentäjän takareisien ja selän alla.

### Back bow - Linnunpesä selin



**Lentäjä:** taivuta jalkoja ja ylävartaloa hallitusti kohti lattiaa. Avaa rintakehää ja tartu omista nilkoista kiinni.

**Pohja:** säatele lentäjän asentoa koukistamalla tai ojentamalla nilkkoja. Vie kämmenet lentäjän hartioille tueksi.

**Spottaaja:** varmista lähellä, pidä kädet valmiina lentäjän takareisien ja selän alla.

### Dancer - Tanssija



**Lentäjä:** vie toinen käsi pohjan jalkojen välistä ja toinen käsi pohjan vasemman jalan ulko-puolelta kohti omaa vasenta nilkkaasi. Kun olet saanut otteen nilkasta, lähde suoristamaan vapaata jalkaa kohti kattoa.

**Pohja:** säilytä sama asento kuin edellisessä liikkeessä ja valmistaudu siihen, että käsille tulee lisää painoa.

**Spottaaja:** varmista lähellä, pidä kädet valmiina lentäjän takareisien ja selän alla.

## Throne → Toisen jalan irrotus → Mermaid :

<https://www.youtube.com/watch?v=A-4qcUG8h4w>

### Throne - Valtaistuim



**Lentäjä:** seiso lähellä pohjaa ja ota käsiote pohjan käsien kanssa. Kun pohja nostaa sinut ylös, vie peppua taakse ja paina nilkat pohjan sääriä vasten etupuolelta.

**Pohja:** aseta varpaat lentäjän sisäreisille, polvitaiteiden yläpuolelle. Jouta polvista ja nosta lentäjä ylös.

**Spottaaja:** varmista lentäjän selän takana lähellä, valmistaudu ottamaan lentäjä vastaan, mikäli paino karkaa taakse.

### Toisen jalan irrotus valtaistuimessa



**Lentäjä:** irrota toinen jalka ja paina koukussa olevan jalan nilkkaa pohjan pohjetta vasten. Jännitä keskivartalo ja pidä ylävartalo pystyssä

**Pohja:** jännitä sisäreisiä ja varo ettei jalat karkaa liian kauas toisistaan. Pidä selkä tukevasti lattiassa

**Spottaaja:** varmista lentäjän selän takana ja valmistaudu ottamaan lentäjä vastaan, mikäli paino karkaa taakse.

### Mermaid - Merenneito



**Lentäjä:** käännä irrotetun jalan etureittä kohti lattiaa ja vie nilkka kohti itseäsi. Paina toisen jalan nilkkaa aktiivisesti pohjan pohjetta vasten.

**Pohja:** siirrä toinen jalkapohja pikku hiljaa lentäjän takareideltä etureiden puolelle. Jännitä sisäreisiä aktiivisesti.

**Spottaaja:** varmista lentäjän selän takana.



**Foot to Shin – Säärillä seisonta:** <https://www.youtube.com/watch?v=0F4FjAjwYGI>



**Lentäjä:** ota käsiote pohjan käsistä ja vie jalkapohja yksi kerrallaan pohjan säärien päälle. Jännitä sisäreisiä kun nouset seisomaan ja menet kyykyyn. Aktiivinen tuki keskivartalosta.

**Pohja:** jännitä sisäreisiä ja sääriä yhteen. Kun lentäjän jalkapohjat ovat säärilläsi, siirrä kädet lentäjän nilkkoihin.

**Spottaaja:** Seiso lähellä lentäjän selän takana.



**Lentäjä:** Aseta jalat pohjan korvien viereen, selin pohjan jalkoihin nähden. Lentäjä taivuttaa ylävartaloa taakse, siten että pohja saa asetettua jalkapohjat lentäjän lapaluiden kohdalle. Uskalla nojata pohjan jalkoihin. Kun pohja nostaa lentäjän nilkat ylös, voi lentäjä ojentaa kädet pitkäksi pään yläpuolelle.

**Pohja:** Tuo jalat hieman koukussa etuviistoon, tähdäten jalkapohjat lentäjän lapaluille. Pohja ottaa lentäjän nilkoista kiinni ja pitää ne lähellä toisiaan. Pohja venyttää lentäjän rankaa viemällä kevyesti käsiä ja jalkoja pois päin toisistaan.

**Spottaaja:** Tukee lentäjää lantiosta erityisesti taaksetaivutuksessa. Spottaajan toinen käsi voi olla lentäjän alaselällä ja toinen vatsan päällä.



## Venytykset



**Lentäjä:** Pääset taittoon lintu – asennosta. Avaa jalkoja ja paina varpaita kohti mattoa → Lantion taitto. Ylävartalo on rentona lantiosta ylöspäin (Älä ota tukea lattiasta)

**Pohja:** Avaa jalkapohjat lentäjän nivusten alapuolelle, pidä lantiokulma 90-asteessa.

**Spottaaja:** Tukee lentäjää lantiosta

## Folded leaf → Super Yogi:



**Lentäjä:** Tuo kädet yhteen, rentouta keskivartalo. Muista painaa varpaita kohti mattoa. → Lantion taitto pysyy.

**Pohja:** Ota lentäjän ranteista kiinni ja vie käsiä ja jalkoja pois päin toisistaan venyttäen lentäjän rankaa. Voit keinuttaa lentäjän lantiota kevyesti (koonto/notko). Lentäjän lantio neutraaliasennossa, voit venyttää lentäjän kyljet kääntämällä jaloilla lentäjän lantiota ja hänen käsiä horisontaalisesti samaan suuntaan.

Pohjalle tehtäviä venytyksiä: <https://www.youtube.com/watch?v=byuEvtk4RkA>

## LÄHTEET

[www.acroyoga.fi](http://www.acroyoga.fi)

[www.acroyoga.org](http://www.acroyoga.org)

[www.acropedia.org](http://www.acropedia.org) → Täältä löydät paljon eri vaikeustason asentoja sekä liikesarjoja (washing machines), joissa siirrytään sulavasti eri liikkeestä toiseen. Suurin osa liikesarjoista kuitenkin jos haastavia, eikä välttämättä kouluun vietäviä.

Sanni Pääkkösen artikkeli LIITO -lehdessä: Lajiesittelyssä Acroyoga