

MINIAKROBATIA

Pauliina Vastamäki



MINIAKROBATIAN TAVOITTEET

- keskivartalon hallinnan vahvistaminen
- ylävartalon voiman kehittäminen
- tasapainon kehittäminen
- yhteistyötaitojen edistäminen ja yhdessä tekemisen ilo



VALMISTAVAT LIIKKEET

LENTOKONE

1. Lentokoneen nousu
2. Lentoasento ja kaartelu ilmassa
3. Laskeutuminen



VALMISTAVAT LIIKKEET

LENTOKONE SELÄLLÄÄN

1. Lentokoneen nousu
2. Lentoasento ja kaartelu ilmassa (keinunta)
3. Laskeutuminen



VALMISTAVAT LIIKKEET

NISKASEISONTA

1. varpaat pään yli
2. käsituki selkään
3. jaloilla kurotukset kohti kattoa



VALMISTAVAT LIIKKEET

SILTA

1. Jalat korokkeella
2. kädet korokkeella
3. Silta lattialla
4. Ryömintä alta



VALMISTAVAT LIIKKEET

KOTTIKÄRRYT

1. sääret palikalla
2. nilkat palikalla
3. vartalossa suora linja



VALMISTAVAT LIIKKEET

RAPUKÄRRY

1. Jalat palikalla ja takapuolen nostot ja laskut



VALMISTAVAT LIIKKEET

PÄÄLLÄSEISONTA

1. Pää ja kädet kolmiossa, varpaat maassa
2. keräasento
3. Suora asento



YHDESSÄ TEHTÄVÄT LIIKKEET

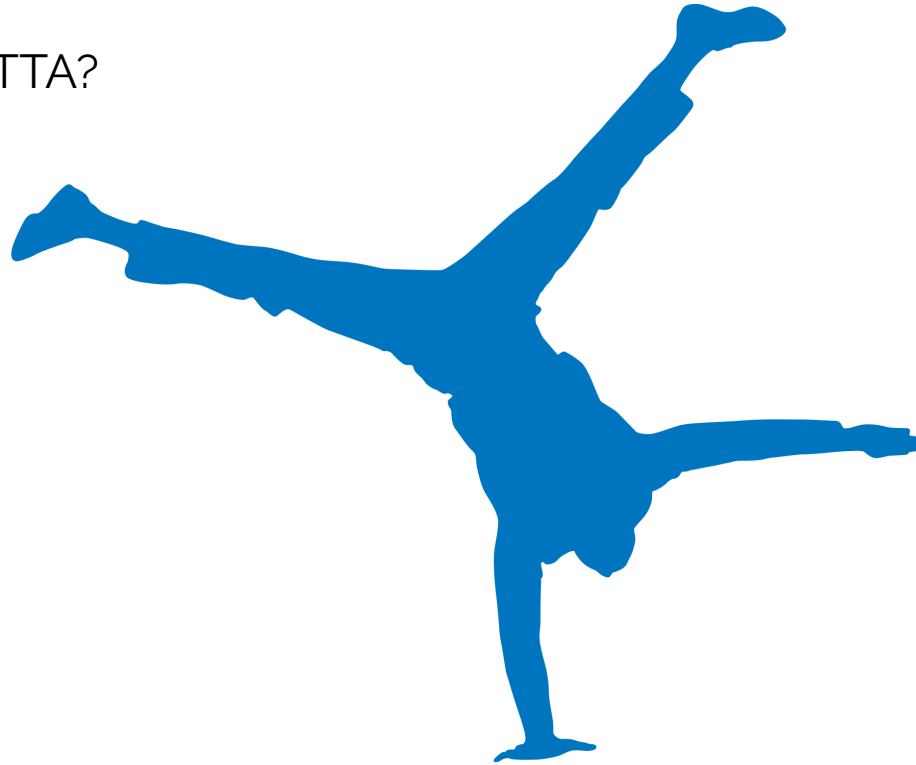


YHDESSÄ TEHTÄVÄT LIIKKEET



YHDESSÄ TEHTÄVÄT LIIKKEET

LISÄÄ HAASTETTA?



LAATIKKO

Toinen parista makaa selällään polvet koukussa ja kädet ilmassa.

Toinen pitää käsillä kiinni parin polvista ja nostaa jalat parin käsille.

Laatikon voi myös tehdä näin:



KOTTIKÄRRY

1. Keskivartalon hallinta kottikärryasennossa
2. Ylävartalon voima
3. Kottikärry parin lantion päälle



EIFFELTORNI

Kolmen ryhmästä kaksi on maassa toispolviseisonnassa vierekkäin, ja kolmas nousee seisomaan heidän reisille.



VAAKA

Toinen parista on toispolvisuonassa maassa ja tukee käsillään paria joka tekee vaa'an.



KERROSTALO

Toinen parista on kontallaan maassa ja toinen nousee konttausasentoon parin selän päälle.

Liikettä voi vaikeuttaa nostamalla kädet ylös

tai istumalla parin selän päälle kulma-asentoon



SÄNKY

Toinen parista makaa selällään jalat ilmassa polvet koukussa ja kädet suorana ja nostaa toisen parista makaamaan hänen jaloilleen ja käsilleen.

Liikkeen voi myös tehdä niin, että pari makaa vatsallaan toisen jaloilla ja käsillä.



LENTSIKKA

Toinen parista makaa selällään maassa ja nosta kädet ja jalat ylös, toinen nousee kaariasentoon parin jaloille ja pari tukee häntä käsillä.

Liikettä voi vaikeuttaa irrottamalla kädet.



REISINOSTO

Toinen parista istuu polvillaan maassa ja tukee lantiosta kun toinen nousee seisomaan hänen reisilleen.

Liikettä voi vaikeuttaa niin, että alempi on toispolviseisonnassa ja toinen seisoo jalat peräkkäin reiden päällä



EI MUUTA KUIN
TASAPAINOILEMAAN!

