



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

TASAPAINOA



Luonnossa

- kävele puunrungon päällä
- hypi pienen puunrungon yli
- kävele kiviä pitkin
- pujottele puiden ympäri
- voit myös tehdä "kotona" -kohdan liikkeitä ulkona

Sisällä

- Seiso ensin yhdellä jalalla ja sitten toisella
- Nouse päkiöille ja laskeudu alas
- Loitonna jalka sivulle ja palauta toisen jalan viereen.
- "Nuoralla" kävely. Kävele takaperin ja etuperin.
- Vie jalka taakse, palauta keskelle, vie jalka sivulle, palauta keskelle, vie jalka eteen. Varpaat koskettavat lattiaa.
- Laita lattialle muutama tyyny. Askella tyynyjen päällä. Voit myös pysähtyä tyynylle ja tasapainoilla hetki yhdellä jalalla.



Milloin?

Ohjaaja voi hyödyntää liikkeitä kuntoutuksen ohessa "taukoliikuntana".

Tasapainoa on tärkeä harjoittaa aikuisiässä.

Tasapainoa voi harjoittaa erilaisin tavoin sekä ulkona että sisällä.

Harjoitukseen menee aikaa 5-15 minuuttia riippuen toistojen ja liikkeiden määrästä.

