



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

TASAPAINOILUA LUONNOSSA



Tasapainoilua luonnossa

Lähtekää yhdessä pihalle, puistoon, pururadalle tai metsään. Tehkää ulkona olemisen ohella nämä tasapainoa kehittävät liikkeet:

- kävele puunrungon päällä
- hypi tai astu pienen puunrungon yli
- kävele kiviä pitkin
- pujottele puiden ympäri



Tasapainoilua luonnossa

- Luonto tarjoaa oivat puitteet kehittää omaa tasapainoa
- Hyödyntäkää kaatuneita puita, kiviä, kantoja
- Harjoituksia voi toistaa muutamia kertoja
- Hyvä tasapaino ehkäisee loukkaantumisriskiä. Hyvä tasapaino auttaa selviytymään arkisista askareista helpommin ja nopeammin.

