

TAITOKORTTI 4

10-11v.

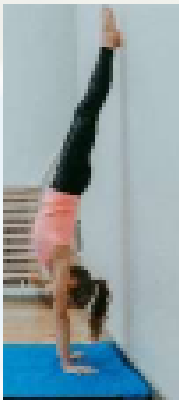
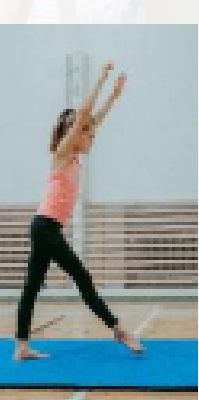
PRONSSITASO: KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN "L JA OJENNUS"



Asetu punnerrusasentoon siten, että varpaasi ovat seinää vasten. Lähdet "kiipeämään" seinää pitkin ylöspäin siten, että siirrät käsiäsi lähemmäs seinää jalkojen noustessa ylemmäs. Tiputa pää käsien väliin. Muodosta lantiollasi L kirjain kuvan mukaisella tavalla. Jalkojen tulisi olla vaakatasossa seinää vasten ja ylävartalon suorana. Kun olet päässyt tähän asentoon, suorista toinen jalkasi kohti kattoa. Pronssitaso on suoritettu, kun pysyt asennossa molemmin päin 10s.



HOPEATASO: KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN SUORANA: KASVOT SEINÄSTÄ POIS PÄIN



Asetu n. 1,5 metrin päähän seinästä. Ota vauhtia vasemman puoleisen kuvan näyttämällä tavalla. Aseta samalla kädet yhtäaikaan maahan n. 20cm päähän seinästä. Anna jalkojen kohota rohkeasti niin että ne osuvat seinään. Pidä asento 20s. Saman voit tehdä kaverin avustuksella siten, että toinen ottaa vastaan. Muista tässäkin hyvä asento, pidä keskikroppa tiukkana ja suorana!



KULTATASO KÄSILLÄ SEISONTA ILMAN TUKEA



Kultatasolla tasapainoillaan jo ilman tukea! **Tässä kehittyy nopeasti, kun jaksaa ahkerasti harjoitella.** Harjoittele hallittua alastuloa pehmustamalla ympäristöä esimerkiksi peitolla. **Käsilläseisonnasta pääsee turvallisesti alas, kun vetää leuan rintaan ja tekee kuperkeikan.**

Vapaata käsilläseisontaa kannattaa lähteä harjoittelemaan kaverin kanssa (mene asentoon hopeatason tapaan siten, että seinän tilalla onkin kaverin kädet). Kaverin tehtävä on sitten vähentää tukea pikkuhiljaa siten, että oikea asento alkaa löytyä.

Kultataso on suoritettu, kun pysyt asennossa 10s.

