

Tasapainoilua luonnossa

Tasapaino harjaantuu huomattavasti luonnossa liikkuesssa. Hyvä tasapaino pienentää kaatumisia ja loukkaantumisriskiä sekä helpottaa arjen eri askareita. Monipuoliset tasapainoharjoitukset kehittävät samalla liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

KESTO

- 10 min +

VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

TOTEUTUS

- Tasapainoharjoitukset sopivat alku- tai loppuverryttelyksi sekä ulkoilun yhteydessä tehtäväksi.
- Ohjaa tasapainoliikkeet osallistujille. Liikkeitä voi tehdä esimerkiksi 10–20 toistoa per liike ja yhteensä 1–3 kertaa. Kokeilkaa onnistuvatko haastavammat versiot liikkeistä. Liikkeitä voi myös helpottaa ottamalla esim. tukea puusta tai penkistä.
- Tasapainoharjoitteet:
 - **Yhdellä jalalla seisominen:** Seiso yhdellä jalalla kädet vartalon vierellä noin 30–60 sekuntia per puoli. Voit myös hyödyntää käsiä tasapainon ylläpitämiseen. Onnistuuko liike silmät kiinni?
 - **Tasapainoilua seisten:** Vie painoa eteen ja taakse päkiöiltä kanta-päille. Suurena liikettä nousemalla päkiöiltä kantapäille. Pysy hetki kantapäät ilmassa paino päkiöiden päällä. Onnistuuko päkiöille nousu yhdellä jalalla?

- **Jalan heiluriliike:** Nosta jalka koukussa eteen ja heilauta rentona taakse muutamia kertoja. Pidä vartalo suorana liikkeen aikana ja tee liike vuorojaloin. Onnistuuko heiluriliike ilman tukea esim. puusta?
- **Nuoralla kävely:** Lähde kävelemään kuin nuoralla. Tuo toinen jalka toisen jalan eteen, niin että varpaat tulee kiinni toisen jalan kantapähän. Kävele eteenpäin viisi askelta per jalka. Onnistuuko sama taaksepäin?

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

VINKIT

- Tasapainoharjoituksia voi tehdä osana muuta toimintaa esimerkiksi ulkoilu- tai kerhotapaamisen yhteydessä.

Hyvä tasapaino pienentää kaatumisia ja loukkaantumisriskiä sekä helpottaa arjen eri askareita.