

Aitakoordinaatioharjoituksia

Aitakävely

Nosta vuorotellen jalat sivukautta aidan yli. Pyri pitämään ylävartalo suorassa ja katse eteenpäin.



Huom! Liike tulee haastavammaksi, jos kävelet päkiöillä ja/tai pidät palloa, kevyttä painoa tms. pään yläpuolella.



Aitakävely takaperin

Asetu selkä aitoihin päin. Etene aitojen yli vuorojaloin takaperin nostamalla jalka polvi koukussa sivukautta aidan yli. Pyri pitämään maahan osuva jalkaterä suoraan eteenpäin. Pidä ylävartalo suorassa ja katse eteenpäin.



Can-Can

Asetu kylki edellä aitojen väliin. Etene nostamalla vuorotellen polvikoukussa tai jalka suorana aidan yli. Pidä keskivartalossa hyvä tuki.



Aidan yli pyörähtäen

Nosta toinen jalka aidan yli, pyörähdä puoli kierrosta, kierrä sitten toinen jalka aidan yli, pyörähdä puoli kierrosta jne. Valitse aidan korkeus taitotasosi mukaan. Aloita alkuun hitaalla vauhdilla.



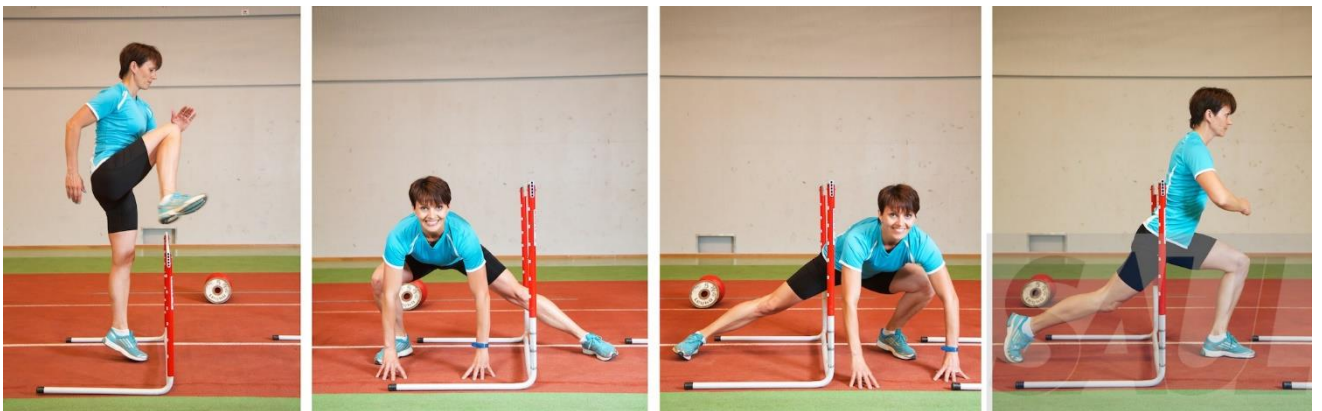
Aidan yli vuorojaloin

Tee kuten aitakävely, mutta aitojen välissä tee kaksi polvennostohypähdystä. Ylitä aidat vuorojaloin.



Aidan yli - aidan ali

Ylitä aita toinen jalka edellä. Jää seisomaan alas painuvan jalan varaan, käänny hypähtäen sivuttain. Laskeudu kyykkyyyn ja vie toinen jalka suorana pitkälle seuraavan aidan ali. Alita aita kyykyssä reiden lähentäjät venyttäen. Käänny kyykkyasennossa eteenpäin ja venytä lonkan koukistajaa. Nouse ylös ja ylitä uusi aita. Säädä ylitettävä aita matalalle ja alitettava korkealle.



Aidan ylitys sivusta: ponnistava jalka

Astu aidan sivusta yli uloimmaisella jalalla. Koukista aidan puoleinen "ponnistava" jalka, ylitä aita ja paina jalka nopeasti takaisin maahan. Tee hypähtäen väliaskel ja toista suoritus. Rytmitä liike käsillä ja pidä keskivartalossa hyvä tuki.



Aidan ylitys sivusta: ojentuva jalka

Astu hieman aidan eteen ponnistavalla jalalla. Aidan puoleinen "ojentuva jalka" suoristuu, ylittää aidan ja painautuu nopeasti maahan. Tee väliaskel hypähtäen ja toista liike. Rytmitä liike käsillä ja pidä keskivartalossa hyvä tuki. Säädä aidat taitotasosi mukaan.

