

Taidon oppiminen DEMO /

Ydin = KEHON TAITAVUUS

- voimakeskukseen käyttö ja hallinta
- liikevirtauksen aistiminen ja tunnistaminen
- kehon liikeratojen optimaalinen käyttö (liikkuvuus ja voima)
- kehonhallinnallinen tasapaino
- molemmin puolisuus
- koordinaatiokyky = kehonkäyttö (suunnat, tasot, yhdistely, muuntelu)
- suorituspuhtaus = liikelinjaus

1. Haikara seisonta, kallistus eteenpäin ja vaaka

- rangan suora linja
- lonkan auki kierto ja lonkan/lantion asennon hallinta
- takaketjun avaus: kantaluusta – istuinkyhmyyn – kallon pohjaan
- kehon hallittu tasapainoinen asento
- dynaaminen tasapaino
- voimakeskukseen aktivointi ja liikevirtauksen aistiminen

2. Toispolviseisonnasta kärrynpyörä vaakaan

- ponnistusvoima ja suuntaus etp.
- rangan linjakkuus = kylkien pidennys
- hartiatuki = hartiatyöntö (voimakkaat ja linjakkaat käsivarret)
- vartalon oikea-aikainen ja -suuntainen kierto
- vauhdin säätely

3. Yhden jalan kyykky takapolvi lattiaan

- nilkan ja lonkan liikkuvuus
- tasapainoisen asennon hallinta ja ylläpito
- polven linjaus kyykyn aikana
- reiden ja pakaralan voimantuotto

4. Eteenpäin kuperkeikka tasaponnistuksella yhdelle jalalle

- ponnistusvoiman säätely
- rangan pyöristys kokomatkalta (huomio rintaranka ja lanneranka)
- sulava kehon käytön, vauhdin ja voiman säätely
- tasapainoinen suoritus, erityisesti ylösnousteissa

5. Yhdellä jalalla kyykystä ylös

- vauhdin pysäytys tasapainopisteen päälle = hallittu vartalon käyttö
- nilkan liikkuvuus
- polven linjaus (varpaat ja polvi suoraan etp. lantion linjassa)
- voiman tuotto ylöspäin