

Tasapainoilu

Osallistujat: 1+

Tasapainoradalla tulee olla mukana aikuinen!

Taktilirata – pihan rata missä on erilaisia kiviä alustana.

Kaide – jos radan suorittaa kävellen voi kaiteesta ottaa tukea.

Hernepusi - kuljetettava esine.

Välineet

Lisää haastavuutta vaihtelemalla hernepussin paikkaa.

Kävely ja kelaus nopeuden vaihteleva haastaa ja helpottaa suoritusta.

Soveltaminen

Suorita rata kävellen tai pyörätuolilla toimintakyvystä riippuen.

Aseta hernepusi valintasi mukaan jollekin kehon osalle, esim. jalkapöytä, päälaki, olkapää.

Kuljeta hernepusi kävellen tai pyörätuolilla radan toiseen päähän.

Laske kuinka monta kertaa pussi tippuu pään päältä matkan varrella.

Onnistutko suorittamaan radan alle 10 pudotuksella? Sopikaa jokin tavoite, jonka alle pyritään!

Haasta itsesi parempaan tulokseen seuraavalla kierroksella!

Ohjeistus

Tasapainoilu - välineet

