

Akrojooga

Matalan kynnyksen pariakrobtia

Muista katsoa erillinen ohje-tiedosto!



- Molemmat ovat konttausasennossa
- Asento voidaan tehdä myös päät samaan suuntaan



- Molemmat ovat rapuasennossa
- Peppu tiukkana ja lantio suorana
- Sormet osoittavat omiin varpaisiin
- Asento voidaan tehdä myös päät samaan suuntaan



- Molemmat ovat lankkuasennossa
- Keskivartalo ja kädet tiukkana sekä lapatuki
- Asento helpottuu siirtämällä ylemmän parin kädet lattiaan



- Molemmilla kädet ja keskivartalo tiukkana
- Helputusta saa pitämällä pareista ylemmän kädet lattiassa



- Ylemmän parin tulee tietoisesti asettaa lantio 90 asteen kulmaan
- Kädet voivat olla lattian sijaan myös nilkoilla
- Asentoon voidaan siirtyä suoraa edellisestä asennosta irrottamatta otetta



- Asennossa tulee varoa, ettei se venytä liikaa
- Jonoon voi osallistua useampiakin henkilöitä



- Alaihminen pitää ensin jalat koukussa
- Yläihminen pitää jalat maassa ja nojaa toisen jalkoihin
- Alaihminen ottaa nilkoista kiinni ja suoristaa sekä kädet että jalat



- Asento vaatii liikkuvuutta molemmilta osapuolilta, mutta ei ole muuten vaikea