

# Akrojooga

## Haastetta pari-akrobatiaan

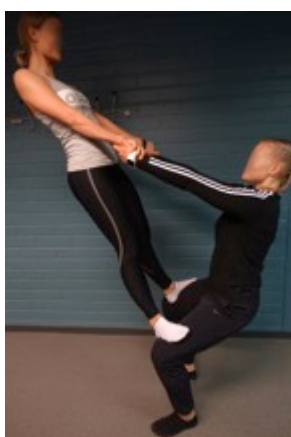
Muista katsoa erillinen ohje-tiedosto!



- Molemmilla tiukat kädet ja jalat sekä keskivartalo
- Ensimmäisellä on kädet maassa ja jalat koukussa, joiden päälle yläihminen asettuu
- Yläihminen keventää eli nostaa lantiotaan, jolloin alaihmisen punnertaa sekä jalat että kädet suoraksi



- Alaihmisen ensimmäisellä on kädet maassa ja jalat koukussa
- Ylämpi asettuu matalampaan asentoon istumaan
- Alempi punnertaa jalat ja kädet suoraksi



- Asentoon pääsee helpoiten, kun alempi parista istuu joko tuolilla tai konttausasennossa olevan ihmisen päällä
- Haetaan tuettuna tasapaino, jossa molemmat parista nojaavat taaksepäin
- Tuki voi poistua tasapainon löydyttyä



- Alempi on konttausasennossa
- Ylempi ottaa käsillä kuvan mukaisesti kiinni ja ponnistaa jalat mahdollisimman suoraksi kohti kattoa
- Molemmilla keskivartalo tiukkana
- Liikkeen onnistumiseksi yläihmisen olisi hyvä osata päällä- tai käsilläseisonta



- Alempi on hartiasillassa ja pakaroita jännittämällä ojentaa lantion
- Ylempi asettaa hartiansa alemman reisien päälle ja ottaa käsillä sääristä kiinni
- Ylempi yrittää ponnistaa itsensä hartioidensa ja parinsa jalkojen varaan ollen kokonaan ilmassa
- Jalat voivat olla koukussa



- Sama kuin edellä, mutta ylempi on ponnistanut jalkansa suoraksi
- Molempien tulee jännittää keskivartaloaan tiukaksi
- Ylemmälle etua on osata päällä- tai käsilläseisonta



- Alempi asettuu koukkuselinmakuulle ja ojentaa kädet ylös
- Ylempi asettaa hartiansa parinsa käsien päälle ja kätensä parin etureisien/polvien päälle
- Molemmat työntävät voimakkaasti käsillään toisiaan vastaan tasapainon löytymiseksi
- Jalat voivat olla koukussa



- Sama kuin edellä, mutta tavoitteena on saada suoristettua ylemmän parin jalat suoraksi kohti kattoa
- Liike vaatii molemmilta vahvaa keskivartaloa ja sen jännittämistä sekä voimakasta työntöä käsillä



- Alempi asettuu selinmakuulle, nostaa jalat koukussa ylös ja kädet tiukkana kohti kattoa
- Ylempi asettaa polvitaiteensa parinsa jalkapöydän ympäri, omat nilkat tukevat parin sääristä
- Ylempi nojaa suorilla käsillä parinsa käsiin



- Edellä kuvatun välivaiheen jälkeen ylempi koittaa löytää tasapainon ikään kuin istuvassa asennossa nojaamatta käsillään parin käsiin
- Alempi vie kätensä lattiaan ja punnertaa jalkansa suoraksi