

FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE

Tasakaal

Individuaalne meetod

TASAKAALUHARJUTUSED VÕIMLEMISPALLIL

EESMÄRGID

Eakas

- mõistab hea tasakaalu tähtsust
- arendab oma tasakaaluvõimet
- tegeleb regulaarselt füüsilist pingutust nõudvate harjutustega
- õpib iseseisvalt harjutusi sooritama

MEETOD / TEGEVUS

Juhised hooldajale

- juhenda harjutuse sooritamist
 - istu võimlemispallil mugavalt
 - toeta käed vastu lähedal asuvat seina või piiret või võtke kinni tooli või laua servast
 - kanna keharaskus ühelt tuharalt teisele ning korda seda mitu korda järjest
 - püüa tõsta jalad maapinnast kõrgemale



VAHENDID

- võimlemispall
- mööbliese või muu objekt, millele toetuda