

## FÜÜSILISE VÕIMEKUSE TOETAMINE / tasakaal

Individuaalne ja rühmameetod

### TASAKAALUHARJUTUS HÜPPENÖÖRIL

#### EESMÄRGID

##### Eakas

- paraneb kõndimiseks vajaliku tasakaal
- arendab taju
- parandab koordineerimist
- õpetab iseseisvalt harjutusi sooritama

#### MEETOD / TEGEVUS

##### Juhised hooldajale

- aseta hüppenöör põrandale
- palu eakal kõndida põrandale asetatud hüppenööril ühest otsast teise
- aita hernekott eaka pea peale asetada, et harjutus pakuks rohkem väljakutset
- julgusta eakat sooritada harjutust mitu korda



#### VAHENDID

- hüppenöör või köis
- hernekott