

Yksilö- ja ryhmämenetelmä

TASAPAINORATA

TAVOITTEET

Vanhus

- ymmärtää tasapainon merkityksen
- parantaa tasapainoaan
- kehittää koordinaatiokykyään
- parantaa / ylläpitää lihasvoimaa
- edistää hahmottamiskykyään
- vahvistaa luustoaan

MENETELMÄ / AKTIVITEETTI

Ohjeet hoitajalle

- rakenna tasapainorata (mieti käsitukien tarve)
- ohjaa harjoitteet
 1. kävele hyväryhtisenä 15 m voimakkaasti kannalle astuen (kuva 187)
 2. ota maalista pallo, kävele pallo kädessä kiertäen keilat vuoroin vasemmalta ja oikealta, vieritä pallo lopuksi lähtöpisteessä olevaan maaliin (188, 191)
 3. askella steppipenkille oikealla jalalla 5 kertaa ja vasemmalla jalalla 5 kertaa (194)
 4. kävele lattialla olevaa hyppynarua pitkin (199)
 5. ylitä aidat vuoroin oikealla ja vasemmalla jalalla (200)
 6. kävele mattoa pitkin, jonka alla on tasapainotyyynyjä (208)
 7. astu steppipenkille ja siitä yli toiselle puolelle, kierrä penkki oikealta ja mene uudelleen yli, kierrä vasemmalta ja mene vielä yli (174)
 8. poimi hernepussi jalan vierestä ja laske se toiselle puolelle (177)
 9. kävele vanteesta toiseen, käänny takaisin ja kävele alkuun, käänny vielä ja kävele radan päähän (182)
 10. poimi lattialta huivi ja tuuleta onnistuneesta suorituksesta (184)

Rataa ei tarvitse rakentaa aina kokonaisuutena, siitä voi poimia osia ja vaihdella niitä sellaisessa paikassa, jossa osio voi olla esim. 1 – 2 viikkoa.

VÄLINEET

- tukikaiteet
- vanteet (halkaisija >40cm)
- tolpat esim. keilat
- hernepussit
- voimistelumatot
- tasapainotyyyny
- steppipenkki
- hyppynarut
- aidat
- pallot
- maali
- huivit