

# Kärrynpyörään lisähaastetta

Ohje sisältää variaatioita kärrynpyörästä.



## 1) Kärrynpyörä silmät kiinni



- liike viivaa pitkin
- silmät kiinni

## 2) Jalat yhteen ja auki kärrynpyörässä



- liikkeen keskivaiheessa jalat yhteen ja auki

### 3) Kärrynpyörä yhdellä kädellä



- liike yhden käden tuella

### 4) Perhonen



- vauhdinotto ja ponnistus
- ei käsikosketusta
- harjoittelu ohjatusti ensin ponnistuslaudalta patjalle

Katso video!



Temppusankarit on Suomen Voimisteluliiton ja Koululiikuntaliiton yhteistyössä tuottama maksuton kokonaisuus, joka sisältää vinkkejä erilaisten voimisteluliikkeiden liikekehittelyihin sekä vaihtoehtoja opetuksen eriyttämiseen.  
Ohjeen kuvat: Milla Vahtila