

Spinner

Piruettien ja hyppyjen harjoitteluun!

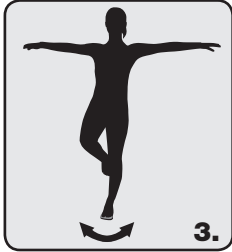
Säästät jääaikaa ja opit nopeammin! Ota Spinner mukaasi ja harjoittele esim. ennen jäälle menoa alkulämmittelyn yhteydessä.

Ennen harjoittelua varmista, että sinulla on tarpeeksi tilaa. Käytä Spinneriä kovalla, liukkaalla ja tasaisella alustalla, jossa ei ole hiekkaa tai pieniä kiviä. Pehmeämmällä alustalla pyörintänopeus on hitaampi. Laita jalkaasi lenkki- tai sisäpelikengät.

Alussa Spinnerillä on vähän vaikeaa tehdä pitkiä piruetteja, mutta harjoituksen myötä asentosi kehittyvät ja olosi on varmempi. Voit harjoitella mitä tahansa piruetta Spinnerillä: istuma-, vaaka-, kiihdytys-, taivutuspiruetit ja erilaiset yhdistelmäpiruetit, piruetit eteenpäin ja taaksepäin. Voit myös harjoitella Spinnerillä kolmosia, vastakolmosia, käänteitä ja vastakäänteitä sekä silmukoita.

1

Aseta toisen jalan varpaat Spinnerin leveämpää päätä kohti (**kuva 1.**).

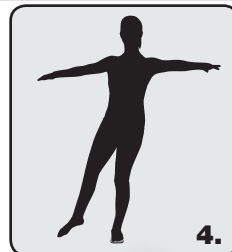


Spinnerin kaarevan pohjan päällä voit keinoita pituus- (**kuva 2.**) ja sivuttaissuunnassa (**kuva 3.**) yhdenjalan piruetin asennossa. Kokeile ja keino kunnes löydät oikean tasapainokohdan.

2

3

Ojenna käsivarret sivuille, koukista Spinnerillä olevaa jalkaa ja laita vapaajalka sivulle. Työnnä lattialla olevalla jalalla piruetti käyntiin (**kuva 4.**) ja pyöri kunnes pysähdyt (**kuva 5.**).

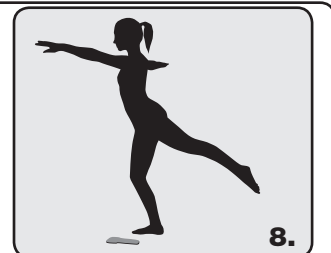
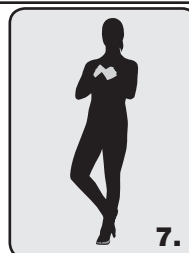


Tee kuten edellä, mutta astu Spinnerille toisella jalalla ja tee taaksepäin piruetti (**kuva 6.**).

4

5

Kun olet löytänyt ja oppinut hallitsemaan oikean tasapainopisteen edellisillä harjoituksilla, voit ottaa kädet mukaan piruetteihin. Vedä kädet sisään pikkuhiljaa (**kuva 7.**) ja lopeta piruetti alastuloasentoon (**kuva 8.**).



Nyt voit ryhtyä kokeilemaan erilaisia asentoja - istuma- (**kuva 9.**), vaaka- (**kuva 10.**) ja taivutuspiruetteja sekä niiden yhdistelmiä eteen- ja taaksepäin. Istuma- ja vaakapiruetissa valmiusasennon tulisi olla leveämpi.

6