



TOTTELEVAISUUSLIIKKEIDEN OPETTAMINEN

9. KAUKOKÄSKYT



**SISÄLTÖ**

Liikkeen osat	3
Säännöt.....	3
Yleistä kaukokäskyistä	3
Opettamisjärjestys	4
Opettaminen	4
Asennonvaihtojen liikeradat	5
A) Istu-maahan-istu	5
B) Seiso-maahan.....	8
C) Maahan-seiso	10
C) Istu-seiso.....	11
D) Seiso-istu	14
Etenemättömyys	17
Taaksepäin ajattelevinen	18
Etäisyyden kasvattaminen	18
Asennonvaihtojen määrät.....	19
Käsimerkit.....	19
Etenemättömyys ja etäisyys (VOI, EVL).....	21
Koko liike	25
Häiriöharjoituksia	25
Harjoituksia.....	27
Ohjaajan virheitä (koe)	28
Ohjaajan virheitä (opettaminen ja harjoittelu)	28
Virheet	28