



TOTTELEVAISUUSLIIKKEIDEN OPETTAMINEN

1. SEURAAMINEN





SISÄLTÖ

Liikkeen osat	3
Säännöt.....	3
Yleistä seuraamisesta	5
Palkitseminen – mistä?	8
Seuraaminen: hihnassa vai ilman?.....	9
Opettaminen	9
Kontakti.....	10
Kontaktin opettaminen / kontaktiharjoituksia	11
Häiriöharjoituksia	12
Perusasento ja sivulletulo	13
Perusasento	13
1. Naksu.....	13
2. Houkuttelu	14
Sivulletulo	15
1. Naksu.....	15
2. Houkuttelu	18
”Mukana kulkeminen” → seuraaminen	21
1. Naksu.....	21
2. Kontaktin kautta seuraaminen	22
3. Lelun/makupalan avulla	23
4. Katsekontakti + perusasento	24
Käännökset	25
1. Naksu.....	25
2. Houkuttelu	26
3. Kaarteluista käännöksiin	29
4. Seinä tms. apuna	29
Liikkeellelähtö.....	30
1. Naksu.....	30
2. Houkuttelu	30
Sivuttaissuuntaiset siirtymiset.....	30
1. Naksu.....	31
2. Houkuttelu	31
Peruuttaminen ja väistöt	32
Lennosta seuraamaan	33
Temponmuutokset	34
Namista ja avusta eroonpääsy?	34
Takaosan käyttäminen	35
Seuraamismatkan pidentäminen = satunnainen palkitseminen seuraamisessa	36
Keskittyminen.....	36
Koko liike (toko)	37
Koko liike (PK)	39
Vaihtelevuus ja häiriöharjoitukset	39
Harjoituksia.....	40
Ohjaajan virheitä (koe)	43
Ohjaajan virheitä (opettaminen ja harjoittelu)	43
Virheet	44