**TASAKAALUHARJUTUSI**

Laskuri keha tasakaal on oluline näitaja relva paremaks seismiseks, eriti püstiasendis ja püstolialadel. Tasakaalu arendamiseks on mitmeid lihtsaid eriharjutusi, osa neis saab edukalt sooritada ka kodustes tingimustes.

* Mäesuusatajatel peab olema väga hea tasakaalutunnetus, kasutatakse kahe puu vahele madalale pingule tõmmatud köiel või trossil kõndimist.
* Väga lihtne variant on põrandale asetatud 4x4 ehk 5x5 cm ristlõikega latil kõndimine. Selline latt võiks olla ka igas lasketiirus.
* Varvastelseis ja seismine ühel jalal.
* Toetumine ühele käele ja põlvele. ( võimlejate harjutus Arabesk).
* Tasakaalulaud, liistudega plaadid.
* Relva hoidmine asendis, seistes ühel jalal.
* Seismine relvaga laskeasendis, kuid jalad koos (väiksem toetuspind !), tee kuiva trenni, kuid võib proovida ka lasta.
* Sõitmisel ühistranspordis seisa peamiselt ühel jalal, teine puudutab vaevu põrandat, aeg-ajalt vaheta jalga.

Inimese tasakaaluorgan (vestibulaaraparaat) asub sisekõrvas ning silmade sulgemisel sunnib aju vestibulaaraparaati paremini tööle. Seetõttu sobivad tasakaalu effektiivsemaks arendamiseks hästi ka kinnisilmi sooritatud harjutused :

* Kõndimine suletud silmadega 10 sammu edasi ja 10 sammu tagasi, 4 kuni 5 korda.
* Seismine ühel jalal suletud silmadega 10 kuni 30 sekundit, seejärel jalgu vahetades, 2 kuni 3 korda kummalgi jalal.
* Seismine ühel jalal mitu minutit, kui suudad ( silmad ikka suletud), siis teisel jalal.

Tasakaalukontrolli harjutus : täpp aknaklaasil. Seisa akna lähedal ja sa näed enese kõikumist taustasüsteemi (maja, puu jt.) suhtes.