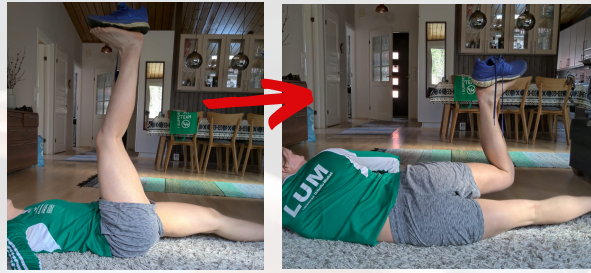


TAITOKORTTI 1

10-11v.

LIKKUVUUS: KENKÄHAASTE

PRONSSITASO: YMPÄRI KENKÄ TOISEN JALAN PÄÄLLÄ



ESIMERKKIVIDEO

Asetu lattialle selinmakuulle. Nosta toinen ylös jalkapohja kohti kattoa. Asetajalkapohjain päälle kenkä. Tavoite on kierähtää kokonaan ympäri siten, että kenkä pysyy jalkapohjan päällä. Katso mallia esimerkkivideoista.

Pronssitaso on suoritettu kun pääset ympäri molempiin suuntiin.



HOPEATASO: Vatsamakuulta ylös

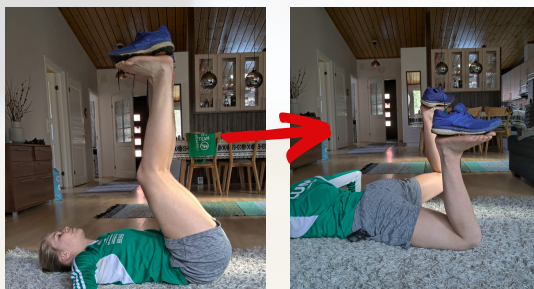


Asetu lattialle vatsamakuulle. Koukista polvea siten, että jalkapohja on jälleen kohti kattoa. Tavoite on nousta tästä alkuasennosta seisomaan ilman että kenkä putoaa.

Hopeataso on suoritettu, kun pääset ylösmolemmilla jaloilla.



KULTATASO: Ympäri kengät molempien jalkojen päällä



Kultataso on suoritettu kun pystyt toistamaan prinssitason siten, että kengät ovat kierähdyksen aikana molempien jalkapohjien päällä

