

TAITOKORTTI 2

10-11v.

ESIMERKKIVIDEO KAIKKIIN TASOIHIN

PRONSSITASO: SILTA JA JALAN NOSTO



Lämmittele tekemällä silta muutaman kerran. Mene silta -asentoon ja nosta toinen jalka kohti kattoa kuvassa olevalla tavalla. Toista myös toisella jalalla. Pronssitaso on suoritettu kun liike onnistuu molemmin päin ilman, että silta romahtaa



HOPEATASO: KÄÄNTÖSILTA



Lämmittele tekemällä silta muutaman kerran. Istu lattialla, polvet koukussa ja kädet takana (sormet osoittaa itsestä poispäin). Lähde viemään toista kättä etukautta pään yli ja käänny samalla siltaan. Jatka liike loppuun nostamalla toinen käsi lattiasta ja pyrhtämällä takaisin istumaan. Hopeataso on suoritettu kun liike onnistuu molempiin suuntiin



KULTATASO: SILTAKAATO JA YLÖSNOUSU



Asetu seisomaan. Huolehdi, että selkäsi takana on vapaata tilaa. Lähde käsillä ohjaten viemään liikettä taakse. Tee koko selän mitalla voimakas kaari. Vanhemman on hyvä avustaa aluksi alaselän alta. Kun olet päässyt silta asentoon, lähde tuomaan kehon painopistettä eteen ja nouse takaisin seisomaan. Kultataso on suoritettu, kun liike alas ja takaisin ylös onnistuu hallitusti.

