

TAITOKORTTI 2

12-14v.

PRONSSITASO: NORSUPÄÄLLÄSEISONTA JA TAVALLINEN PÄÄLLÄSEISONTA

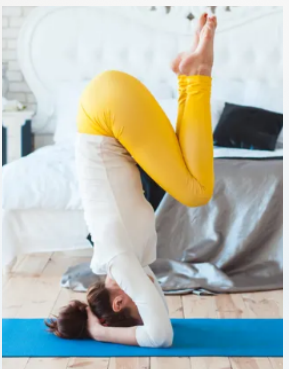


Lähde harjoittelemaan oikeaa asentoa. Pidä kynärpäät suorakulmassa ja muodosta päällä ja käsillä lattialle kolmio. Näin saat isomman tukipinnan. Voit myös tehdä liikettä seinää vasten ja/tai toisen avustuksella. Katso videolta norsupäälläseisannon ja tavallisen päälläseisannon ero. Pidä asento molemmilla tyyleillä 20s.

[ESIMERKKIVIDEO](#)



HOPEATASO: KERIMINEN



Kun osaat seistä päällä ilman tukea, lähde tuomaan molempia polvia kohti lattiaa, kunnes olet "kerällä". Nosta tästä jalat takaisin kohti kattoa alkuasentoon. Hopeataso on suoritettu, kun liike onnistuu kaatumatta ja yhtäjaksoisesti kymmenen kertaa.



KULTATASO: VESSAPAPERIHAASTE



Kun olet onnistunut suorittamaan tason 2, aseta vessapaperirulla n. 70 sentin päähän itsestäsi. Lähde viemään jalkoja suorana ja yhdessä kohti lattiaa ja poimi vessapaperirulla jalkojesi väliin. Kultataso on suoritettu, kun tämä onnistuu ilman tukea.

[ESIMERKKIVIDEO](#)

