

TAITOKORTTI 4

3-4v.

TASAPAINO

TASO1: VIIVAKÄVELY TAKAERIN



Etsi kotoa muutaman metrin mittainen viiva. Viivan pituutta voit tutkia isoilla jättiläisen askeleella (4 jättiaskelta). Esim maton reuna on hyvä! Tasapainottele viivan alusta loppuun **takaperin** siten, että jokaisella askeleella varpaasi koskettavat ensimmäisen jalan kantapäätä. Taso 1 on suoritettu, kun pääset alusta loppuun horjahtamatta.



TASO2: FLAMINGO



Flamingo on iso vaaleanpunainen lintu, joka viettää ison osan vuorokaudesta seisoen vain toisella jalalla. Matki flamingoa ja nosta toisen jalan jalkapohjasi tukijalan reittä vasten. Levitä kädet sivulle ja **tasapainoile molemmilla jaloilla tässä asennossa niin kauan, että ehdit laskea kahdesti kymmeneen!**



TASO3: SIVUVAAKA



Sivuvaaka on tasapainoa ja liikkuvuutta haastava voimistelussa usein käytetty liike. Seiso suorassa ja nosta toinen jalka suoraksi sivulle. Ota saman puoleisella kädellä kiinni jalkaterässä jolloin asento helpompi pitää. **Taso kolme on suoritettu kun pysyt sivuvaaka asennossa 10 s.** Kokeile myös toista jalkaa jos liike onnistuu helposti! HUOM! jalkaa ei tarvitse nostaa yhtä korkealle kuin kuvassa!

