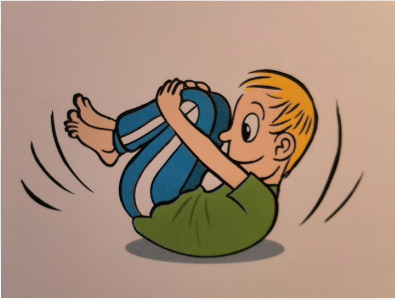


# TAITOKORTTI 1

## 3-4v.

### TASO1: KEINUMINEN SELÄLLÄÄN

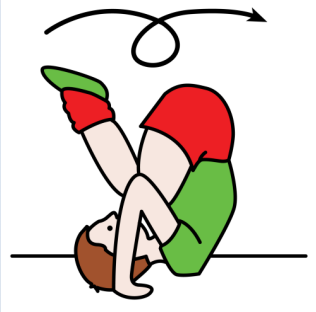


Pötköttele lattialla selinmakuulla. Vedä polvet vatsan päälle koukkuun ja ota polvista kiinni. Jos tämä onnistuu helposti, voit ottaa käsillä lisää vauhtia keinumiseen, kuten alla olevalla videolla

[ESIMERKKIVIDEO](#)



### TASO2: KUPERKEIKKA ETEENPÄIN

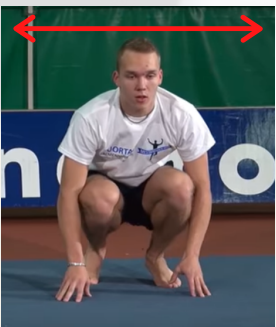


Seiso suorana, aseta kädet vierekkäin lattialle. Leuka rintaan, selkä pyöreäksi ja ponnista jaloilla. Voit tehdä myös usean kuperkeikan peräkkäin! Vanhempi voi avustaa pyörähdyksessä.

[ESIMERKKIVIDEO](#)



### TASO3: KUPERKEIKKA SIVUTTAIN



Mene kyykkyyyn kylki kohti etenemissuuntaa. Pidä kädet lähellä nilkkoja ja selkä pyöreänä, kuin kissalla! Lähde keikahtamaan vauhdikkaasti kohti lattiaa toinen kylki edellä ja auta itsesi käsillä ylös. Harjoittele liike molemmin päin

[ESIMERKKIVIDEO](#)

