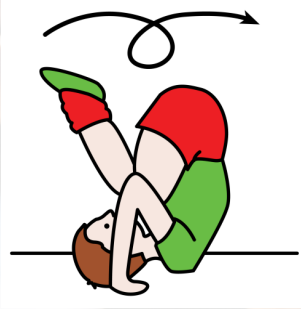


TAITOKORTTI 1

5-6v.

TASO1: KUPERKEIKKA ETEENPÄIN



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



[ESIMERKKIVIDEO](#)

TASO2: KUPERKEIKKA TAKAPERIN



Asetu kyykkyy, laita leuka rintaan ja kädet lähelle korvia kämmenet kohti kattoa. Lähde kaatumaan taaksepäin selkä pyöreänä. Ota käsillä vastaan lattiasta ja työnnä itsesi ylös



[ESIMERKKIVIDEO](#)

TASO3: KUPERKEIKKA NOUSU 1 JALALLA YLÖS



Tee etuperin kuperkeikka samalla tavalla kuin tasolla 1. Ota kunnolla vauhtia, ja nouse kuperkeikasta suoraan ylös ilman käsiä ja toista jalkaa. Harjoittele liike molemmilla jaloilla



[ESIMERKKIVIDEO](#)

MUISTA PYYTÄÄ APUA VANHEMMALTA!