

# TAITOKORTTI 2

## 5-6v.

### TASO1: SAMMAKO HYPPY JOEN YLI



Aseta lattialle "joeksi" esimerkiksi hyppynaru, tyyny, jono sukkaa, tai mitä tahansa keksitkin! Mene kyykkyyyn ja laita kädet "joen" toiselle puolelle hypäten joen yli siten, että kädet pysyvät maassa

[ESIMERKKIVIDEO](#)



### TASO2: AASIN POTKU



Mene kyykkyyyn kasvot menosuuntaan päin. Ota vauhtia ja laita paino käsille potkaisten samanaikaisesti kohti kattoa. Tavoite on saada vartalo oikaistua potkun aikana.

[ESIMERKKIVIDEO](#)



### TASO3: KÄSILLÄ SEISONTA SEINÄÄ VASTEN



Seiso selkä seinää vasten ja aseta kädet n. 50cm -1m päähän seinästä. Lähde nostamaan jalkoja sinää vasten ja pienin askeli hinaa jalkoja ylös niin, että olei isossa "L" -asennossa. Jos tämä onnistuu helposti, niin voit kokeilla myös esimerkkivideon tasoa 2.

[ESIMERKKIVIDEO](#)

