

# TAITOKORTTI 4

## 7-9v.

### PRONSSITASO: KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN "L"



Asetu punnerrusasentoon siten, että varpaasi ovat seinää vasten. Lähde "kiipeämään" seinää pitkin ylöspäin siten, että siirrät käsiäsi lähemmäs seinää jalkojen noustessa ylemmäs. Tiputa pää käsien väliin. Voit katsoa maahan tai seinään sen mukaan mikä tuntuu helpommalta. Muodosta lantiollasi L kirjain kuvan mukaisella tavalla. Jalkojen tulisi olla vaakatasossa seinää vasten ja ylävartalon suorana. Pronssitaso on suoritettu kun pystyt pitämään asennon 10s.



### HOPEATASO: KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN SUORANA (KASVOT SEINÄÄ PÄIN)



Hopeataso on suoraa jatkumoa pronssitason liikkeestä. Tässä versiossa tuo käsiä edelleen lähemmäksi seinää ja kiipeä jaloillasi ylemmäs. Loppuasennon pitäisi olla suora. Pidä keskivartalo tiukkana, ettei selkään muodostu iso mutkaa. Hopeataso on suoritettu, kun pysyt tässä asennossa 10s. Pyydä huoltajaa ottamaan kuva suorituksestasi!



### KULTATASO KÄSILLÄ SEISONTA SEINÄÄ VASTEN SUORANA: KASVOT SEINÄSTÄ POIS PÄIN



Kultatasossa loppuasento on sama, kuin hopeatasolla. Poikkeuksena kasvot osoittavat tällä kertaa pois päin seinästä. Kultatason isoin haaste on asentoon pääseminen: Asetu n. 1,5 metrin päähän seinästä. Ota vauhtia vasemman puoleisen kuvan näyttämällä tavalla. Aseta samalla kädet yhtäaikaan maahan n. 20cm päähän seinästä. Anna jalkojen kohota rohkeasti niin että ne osuvat seinään. Pidä asento 10s. Saman voit tehdä kaverin avustuksella siten, että toinen ottaa vastaan.



**HUOM! jos tämä onnistuu helposti yritä tasapainotella 10s ilman tukea.**