

# TAITOKORTTI 2

## 7-9v.

### PRONSSITASO: LINNUNPESÄ



Mene vatsallesi maahan ja nosta ylävartalo ilmaan käsien avulla. Tee selällä voimakas kaari, suuntaa katse kattoon takaviistoon. Koukista polvet. Pronssitaso on suoritettu, kun saat varpaat osumaan päähän

[ESIMERKKIVIDEO](#)



### HOPEATASO: SILTA



Asetu selinmakuulle ja tuo kädet korvien viereen kämmenpuoli alaspäin (sormet osoittaa varpaita kohti). Tuo jalat koukkuun ja nosta pyly maasta muodostaen selällä voimakas kaari. Vanhempi voi alkuun avustaa lantion alta. Aluksi päätä voi myös pitää maassa. Hopeataso on suoritettu, kun saat ylläpidettyä silta asennon (kuvassa) 10s. Voit myös kokeilla kuinka lähelle saat tuotua kämmenet kohti kantapäitä!

Ohjeet löytyy pronssitason esimerkkivideoilta



### KULTATASO: SILTA JALAN NOSTOLLA



Mene hopeatasossa opittuun silta asentoon. Nosta toinen jalka polvi suorana ilmaan. Varpaiden pitäisi osoittaa kohti kattoa. Kultataso on suoritettu, kun liike onnistuu molemmilla jaloilla 10s. ilman että silta romahtaa

[ESIMERKKIVIDEO](#)

**VINKKI!** Jos kultataso oli liian helppo, kokeile muitakin variaatioita viimeiseltä esimerkkivideoilta !

