

TAITOKORTTI 3

10-11v.

KYYKKY

PRONSSITASO: SELKÄKEINUSTA YLÖS

Asetu maahan selällesi makaamaan. Ota polvet rinnan päälle ja ala keinua selällään. Mitä isompaa keinuntaa teet, sitä enemmän vauhtia saat. Kun vauhti on tarpeeksi suuri nouse ylös ilman käsiä selkäkeinun vauhtia hyödyntäen. Pronssitaso on suoritettu, kun pääset tällä tyylillä viisi kertaa ylös.

ESIMERKKIVIDEO



HOPEATASO: YHDELLÄ JALLALLA

Kun pronssitaso onnistuu, voit siirtyä hopeatasolle. Hopetasolla vauhti otetaan samalla tavoin kun edellä. Nyt ylösnousu tapahtuu vain yhdellä jalalla (ilman käsiä edelleen). Vinkkiä voit katsoa kuvasta.

Hopeataso on suoritettu, kun pääset molemmilla jaloilla ylös kolme kertaa.



KULTATASO: POLVIHYPPY

Kultatasoa varten asetu polviseisontaan kuvan mukaisella tavalla. Ota vauhtia polvihyppyä varten laskemalla takapuolta ja ojentamalla tämän jälkeen lantiota rajusti, samalla vetäen jalat kyykky asentoon ilmaan. Tässä tarvitaan rohkeutta!

ESIMERKKIVIDEO

VINKKI! Jos tämä onnistuu helposti, voit kokeilla hyppyä pienillä esteillä. Miten korkealta sinä pääset?

