

TAITOKORTTI 1

7-9v.

PRONSSITASO: TASAPAINOILU 1 JALALLA



Seiso yhdellä jalalla ja nosta toinen lalka lattiasta. Tasapainoile yhdellä jalalla 30 s.

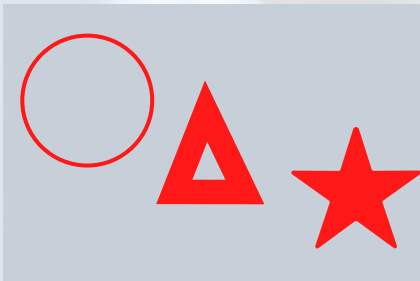
Toista myös toisinpäin.

Kokeile samaa silmät kiinni.

Pronssitaso on suoritettu, kun silmät kiinni tasapainoilu onnistuu 10s.



HOPEATASO: PIIRRETÄÄN VARPAILLA



Teippaa paperi kulmista lattialle n. 30cm päähän. Seiso yhdellä jalalla. Aseta vapaana olevan jalan iso- ja etuvarpaan väliin kynä (tussi on hyvä) ja piirrä tasapainoillen edessä olevaan paperiin ympyrä, kolmio ja tähti molemmilla jaloilla. Aikaansaannoksesta voit laittaa ohjaajalle kuvan :)



KULTATASO: 360 ASTETTA HYPPY

Seiso suorassa kasvot kohti kiintopistettä. Jouta polvista ja ota käsillä vauhtia. Hyppää korkealle ja pyörähdä kierros ympäri siten, että kasvot ovat laskeutuessa kiintopisteen suuntaan ja laskeutuminen on molemmille jaloille. Voit aloittaa harjoittelun puolella kierroksella. Kultataso on suoritettu, kun suoritus onnistuu molempiin suuntiin

[ESIMERKKIVIDEO](#)

EKSTRA: Jos edellämainittu onnistuu, voit kokeilla myös 540 astetta hyppyä, eli puolitoista kierrosta

[ESIMERKKIVIDEO](#)

