

TAITOKORTTI 5

12-14v.

LIKKUVUUS

PRONSSITASO:

Ota käsistäsi kiinni selän takana ja asetu matolle seisomaan. Pronssitasolla tehtävänä on laskeutua hallitusti maahan vatsalleen ja takaisin ylös ilman, että kädet irtoavat. **Selälleen kääntyminen on kielletty. Pidä myös pää irti maasta ylösnousun aikana.**

Vaikeampaa kuin miltä aluksi kuullostaa?



HOPEATASO:

Hopeatasolla asetu seisomaan ja risti kädet tällä kertaa vartalon etupuolelle. Nosta ensin toinen jalka käsien muodostamasta silmukasta läpi. Tuo toinen jalka perässä. Nyt käsien pitäisi olla vartalon takapuolella. Toista liike toiseen suuntaan niin, että kädet tulevat takaisin vartalon etupuolelle.



[**ESIMERKKIVIDEO**](#)

KULTATASO:

Kultatason suorittamiseen tarvitset kepin, harjanvarren, sählymailan tai jonkun muun vastaavan esineen. Asetu seisomaan ja ota leveä ote kepeistä. Liike on moniosainen joten katso esimerkki alla olevalta videolta. Tsemppiä! Kultataso on suoritettu, kun videolla esitetty liike onnistuu!



[**ESIMERKKIVIDEO**](#)