

TAITOKORTTI 5

7-9v.

TASAPAINO

PRONSSITASO: VESSAPAPERIRULLA



Pronssitason suorittamista varten tarvitset kotoa vessapaperirullan. Aseta vessapaperirulla otsasi päälle. Pronssitaso on suoritettu, kun teet seuraavat liikkeet ilman, että rulla tippuu:

10x kyykkyy ja ylös
10x ympäri



HOPEATASO: SELÄLLEEN JA YLÖS



Hopeatasolla pidä vessapaperi edelleen otsasi päällä. Nyt tavoitteesi on päästä seisoma-asennosta selinmakuulle ja takaisin ylös ilman, että vessapaperi tippuu. Hopeataso on suoritettu, kun saat liikkeen hallitusti tehtyä.



[**ESIMERKKIVIDEO**](#)

KULTATASO: TALOUSPAPERI



Kultatasolla liikkeen haastavuus kasvaa. Vaihda vessapaperirullan tilalle talouspaperi. Mitä enemmän paperia talouspaperirullassa on jäljellä, sitä helpompi liike on. Kultataso on suoritettu, kun sama liike kuin hopeatasolla onnistuu talouspaperirullan kanssa. Voit kokeilla tempua myös 0,5 l pulloa, joka on puoliksi täytetty.

