

Taitokortti yli 12-vuotiaat osa 1

Taitoharjoitus 1

Käsillä seisonta ilman tukea

Aseta kädet pään sivuille ja työnnä kämmenillä alaspäin. Älä anna käsien koukistua yhtään. Pidä keskivartalo tiukkana ja muista ponnistaa tarpeeksi. Pidä sormet leveällä, sillä ilman tukea ranteet saavat kovan paineen.

Taitoharjoitus 2

Haarakuperkeikka eteenpäin

Istu alas haara-asentoon ja tee kuperkeikka eteenpäin niin, että pyörähdyksen jälkeen olet edelleen jalat haara-asennossa. Vinkki: alamäkeen tehtynä suorittaminen on helpompaa.

Taitoharjoitus 3

Yhden jalan silta

Aseta kädet pään molemmin puolin, Pidä kyynärpäät hartian leveydellä. Ponnista itsesi yhden jalan ja käsien voimin siltaan. Muista loppuvenyttely: (polvet rinnassa) liikuttele polvia molemmille puolille maatessasi selälläsi.

Taitokortti yli 12-vuotiaat osa 2

Taitoharjoitus 1

Etuvaaka

Seiso ryhdikkäästi. Aseta paino toisen jalan varaan ja nosta toinen jalka takana suoraksi kallistatessasi yläkroppaa. Pidä vartalonlinja hyvänä koko suorituksen ajan alusta loppuun. Suorita molemmin puolin

Taitoharjoitus 2

Sivuvaaka

Nosta toista jalkaasi pikku hiljaa esimerkiksi kädellä avoittaan. Kun olet saanut jalan sivullesi suoraan, päästä kädelläsi irti. Jalkojesi kuuluu muodostata noin 90 asteen kulman. Onnistuuko molemmin puolin?

Taitoharjoitus 3

Hartioiden ja yläraajojen liikkuvuus

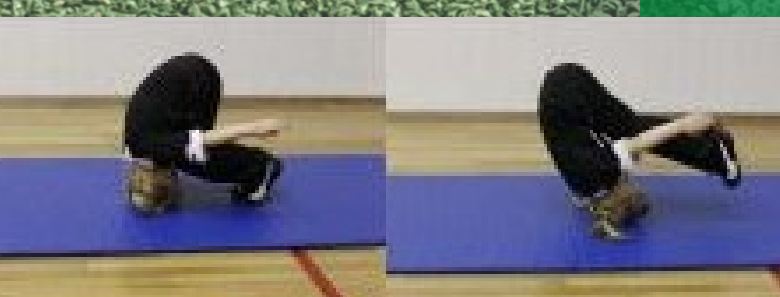
Nosta toinen käsi pääsi sivulta selkään kämmenpuoli selkää osoittaen. Laita toinen käsi kyljen vierestä. Saatko kädet kohtaaman lapojesi seudulla. Merkitse rasti ruutuun vain, jos onnistuu kummallakin tavalla.



Taitokortti yli 12-vuotiaat osa 3

Taitoharjoitus 1

Kuperkeikan variaatiot



Pronssitaso: Tee kuperkeikka ja nouse vain yhdellä jalalla ylös. Koko suorituksen ajan silmät kiinni. Hopeataso: Tee kuperkeikka ilman käsiä. Kultataso: Tee kuperkeikka suorin jaloin.

Taitoharjoitus 2

Pallon kiinniotto jaloilla maahan

Heitä isoa palloa ilmaan. Liiku pallon alle ja ota se kiinni jaloillasi. Jalkojen koukistaminen auttaa huomattavasti pallon vangitsemisessä.

Taitoharjoitus 3

Heitto ja kiinniotto

Tarvitset tennispallon. Voit merkata teipillä neliön muotoisen alueen (esim. 1,5m x 1.5m) seinään. Tytöt asettuvat seinästä 8 metrin päähän ja pojat 10 metrin. Heitä pallo ruudun sisään (20x) ja ota kiinni yhden maapompun jälkeen. Katso, minkä kouluarvosanan sait suorituksellasi!

20p	10	10p	6½
19p	9½	9p	6+
18p	9	8p	6
17p	8½	7p	6-
16p	8	6p	5½
15p	8-	5p	5+
14p	7½	4p	5
13p	7+	3p	5-
12p	7	2p	4½
11p	7-	1p	4+

Taitokortti yli 12-vuotiaat osa 4

Taitoharjoitus 1

Jännehyppy 360° jälkeiskyykyllä

Seiso jonkin kohteen edessä. Pyöri 360 astetta ympäri hypäten. Tee pyörähdyksen jälkeen kyykky horjumatta. Tarkoitus olisi päästä kyykyn jälkeen pystyyn naama kohti samaa kohdetta kuin alussakin.

Taitoharjoitus 2

Polvennosto-pakarajuoksu takaperin

Liiku taaksepäin siten, että toinen jalka tekee polvennostoa ja toinen jalka pakarajuoksua. Suorituksessa on tärkeä muistaa rytmitys. Onnistuuko myös vaihtaen jalkojen tehtävää?

Taitoharjoitus 3

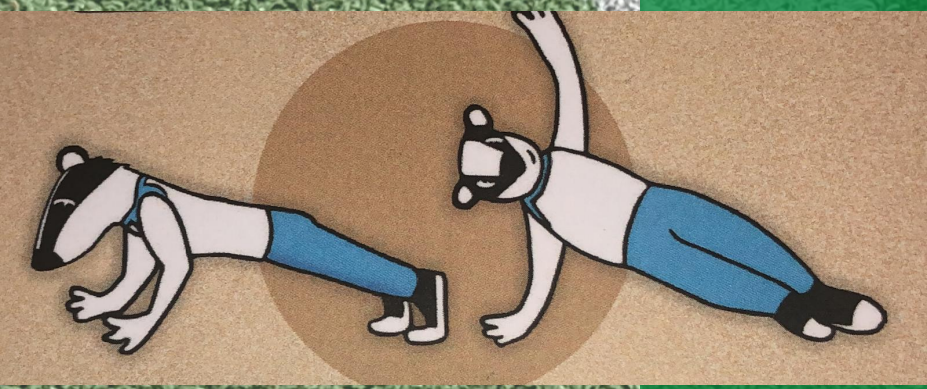
Haarahypystä loikkaan -hyppely

Hyppää ensin niin, että olet leveässä haaraseisonnassa. Hyppää seuraavaksi niin, että jalat ovat taas yhdessä. Sitten loikkaa kummallakin jalalla. Ja toista tämä kokonaisuudeksi. Onnistuuko takaperin?

Taitokortti yli 12-vuotiaat osa 5

Taitoharjoitus 1

Etunojapunnerrus ja T-kierto



Tee yksi punnerrus, jonka jälkeen irrotat toisen käden maasta ojentaen sen kohti taivasta tai kattoa missä ikinä harjoitteletkin. Avaa rintakehä rauhassa, jotta pysyt hyvässä linjassa suorituksen ajan.

Taitoharjoitus 2

Kottikärrykävely jalat lanteilla

Aseta kädet maahan ja jalat esimerkiksi kaverisi lanteille. Kaveri ei pidä jaloistasi kiinni vaan sinun pitäisi puristaa jalkojasi itse. Etene hitaasti ja varmasti keskivartalon lihaksia käyttäen.

Taitoharjoitus 3

Hyppynaruilua

Voit valita itse lyhyen hyppynarun, jota pyörität itse tai pidemmän, jota pyörittää kaksi ihmistä. Kokeille eri hyppytyylejä. Sujuuko: vuorojaloin yhdellä jalalla muutama hyppy? Kanta peppuun -tyylisesti? Entäpä polvennostolla?

