

# Taitokortti 10-11-vuotiaat

## osa 1

### Taitoharjoitus 1

#### Laukka

Laukkaa sivuttain, etuperin ja takaperin. Laukassa rytmityksellä on suuri merkitys. Vaihtele myös johtavaa jalkaa. Onnistuuko kaikkilla tyyleillä?

### Taitoharjoitus 2

#### Tasahypystä alastulo yhdelle jalalle

Hyppää tasajalkaa ja tee alastulo yhden jalan varaan, kokeile molempia jalkoja. Jos alastulon kanssa on ongelmia, voi tasapainoa harjoittaa ensin esimerkiksi tekemällä kävelysvauhdista äkkipysähdyksiä yhdelle jalalle.

### Taitoharjoitus 3

#### 2--2 polvennostot

Tee polvennostot kummallakin jalalla rytmikkäästi, ensin oikealla jalalla kaksi polvennostoa ja sitten vasemmalla jalalla kaksi polvennostoa. Ennen jalkojen vaihtoa voi tehdä yhden tai kahden askeleen väliaskelluksen.

# Taitokortti 10-11-vuotiaat osa 2

## Taitoharjoitus 1

### Kärrynpyörä

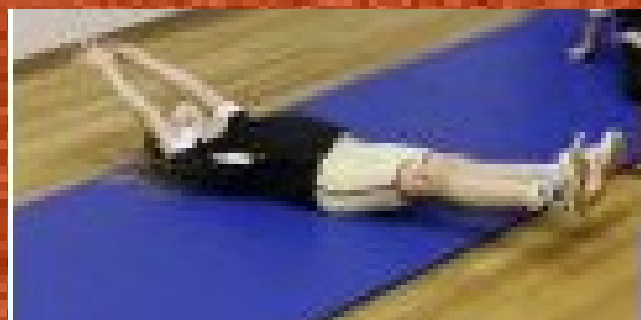
Pidä kädet ylhäällä. Ota pitkä askel etummaisella jalalla ja ponnista se suoraksi. Samaan aikaan nosta taempi jalka maasta ja vie taemmainen käsi ensin maahan ja sitten toinen. Avaa jalkojen väliä ja tule rauhallisesti maahan.



## Taitoharjoitus 2

### Kieriminen suorana

Asetu pehmeälle maalle tai matolle mahallesi. Kieri ympäri niin että kätesi eivät osu alustaan. Jalat olisi myös tarkotius pitää mahdollisimman osumattomina. Käytä keskivartalon lihaksia!



## Taitoharjoitus 3

### "L"-käsilläseisonta

Etsi tuki esimerkiksi seinä, jonka avulla voit suorittaa tämän liikkeen. Tarkoitus on ollu suorin käsin selkä suorana asennossa, jossa jalkasi muodostavat L-kirjaimen.



# Taitokortti 10-11-vuotiaat

## osa 3

### Taitoharjoitus 1

#### Jalat läpi käsien muodostaman silmukan

Muodosta käsistäsi eteesi 'silmukka', eli kädet muodostavat ympyrän. Nosta jalat vuoroperin silmukan läpi. Yritä myös päästä pois silmukasta. Koita välttää heilumista, eli tasapainoa ja notkeutta tarvitaan!

### Taitoharjoitus 2

#### Pallon kiinniotto yhdellä kädellä

Heitä pallo ilmaan ja ota se kiinni yhdellä kädellä. Kokeile sekä isolla että pienellä pallolla. Isoa palloa heittäessä on hyvä tehdä 'kuppi' kädellä muutoin pallo kimpoaa helposti.

### Taitoharjoitus 3

#### Pallon kiinniotto välikyykyllä

Heitä pallo ilmaan tee nopeasti kyykky ja ota pallo kiinni. Jos tämä tuntuu helpolta voit kokeilla seuraavia variaatioita: käynti selällään / käynti makuullaan / yksi punnerrus

# Taitokortti 10-11-vuotiaat

## osa 4

### Taitoharjoitus 1

#### Kottikärrykävely jalat korkealla

Aseta kädet maahan ja esimerkiksi kaverisi voi pitää jalkojasi korkealla (ei lanteilla!!). Pidä itsesi mahdollisimman vakaana koko kottikärrykävelyn ajan. Käytä keskivartalon lihaksia apuna.

### Taitoharjoitus 2

#### Hämähäkkikävely

Asetu lattialle käsiesi varaan kämmenet eteenpäin. Liikuta vastakkaisen puolen käsiä ja jalkoja samaan aikaan. Mene kaksi askellusta, jonka jälkeen nostat jalan vuorotellen ilmaan suorana.

### Taitoharjoitus 3

#### Kieriminen suorana keräytymisellä

Asetu pehmeälle maalle mahallesi. Kieri ympäri niin että kätesi eivät osu alustaan. Jalat olisi myös tarkoitus pitää mahdollisimman osumattomina. Käytä keskivartalon lihaksia. Kierimisen jälkeen tuot polvet lähelle rintaa ja kädet sivuille.



# Taitokortti 10-11-vuotiaat

## osa 5

### Taitoharjoitus 1

#### Triplingistä juoksuun

Tee ensin tripling. Eli pienin askelin liikutaan nilkkaa aktiivisesti käyttäen. Työntö jatkuu varpaiden kärkiin asti. Pikku hiljaa asteittain siirry kohti juoksua ja kiinnitä huomiota erityisesti nilkan liikelaajuuteen.

### Taitoharjoitus 2

#### Konkaamisesta kinkkaan

Hypi ensin kevyesti yhdellä jalalla. Laajenna liikerataa käyttämällä ponnistavan jalan voimia enemmän. Ponnistava jalka kiertää pakaralta kehon linjassa etupuolelle ponnistamaan uudelleen.

### Taitoharjoitus 3

#### Kirppu

Asetu maahan oikea jalka eteen. Voit mennä hieman eteenpäin kallistuneena, jotta saat painoa etummaiselle jalalle ja käsille. Ponnista räjähtävästi ylöspäin niin, että ponnistava jalka käy pakaralla lähellä.