TAITOMESTARI - KOKEILE, OPI JA KEHITY

Taitomestari haastaa sinut kehittämään tasapainoasi, koordinaatiotasi, kehonhallintaasi ja liikuntataitojasi hauskalla tavalla. Etene taso kerrallaan ja rastita ruutu aina, kun olet saanut tehtävän suoritettua. Kun kaikki 25 tehtävää on tehty, pääset seuraavalle tasolle!

Kaikkea ei tarvitse osata heti. Tärkeintä on rohkeasti kokeilla, harjoitella ja huomata oma kehittyminen. Jokainen suoritus vie sinua eteenpäin.

TASO 1

1. **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla 10 sekuntia	**2.** **Suoritettu (x):** Tee 10 kyykkyä hallitusti	**3.** **Suoritettu (x):** Tee 10 haarahyppyä	**4.** **Suoritettu (x):** Kävele 10 askelta suoraa linjaa pitkin	**5.** **Suoritettu (x):** Tee 5 kuperkeikkaa peräkkäin
6. **Suoritettu (x):** Kävele 10 metriä karhukävelyä	**7.** **Suoritettu (x):** Kävele 10 metriä rapukävelyä	**8.** **Suoritettu (x):** Hyppää tasajalkaa 10 kertaa eteenpäin	**9.** **Suoritettu (x):** Hyppää 5 kertaa oikealla ja 5 kertaa vasemmalla jalalla	**10.** **Suoritettu (x):** Kosketa jalat suorina varpaita 5 kertaa
11. **Suoritettu (x):** Heitä pallo ilmaan ja ota se kiinni 10 kertaa	**12.** **Suoritettu (x):** Pomputa palloa yhdellä kädellä 10 kertaa	**13.** **Suoritettu (x):** Vieritä palloa kahdeksikon muotoisesti jalkojen ympäri 5 kertaa	**14.** **Suoritettu (x):** Tee 10 mittarimatoa rauhallisesti	**15.** **Suoritettu (x):** Tee 10 askelkyykkyä vuorojaloin
16. **Suoritettu (x):** Hyppää tasajalkaa sivulle 10 kertaa	**17.** **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla ja kosketa vapaalla jalalla lattiaa 3 eri kohtaan.	**18.** **Suoritettu (x):** Tee 10 vatsalihasliikettä	**19.** **Suoritettu (x):** Ole punnerrusasennossa ylhäällä 10 sekuntia	**20.** **Suoritettu (x):** Makaa vatsallasi, nouse seisomaan ja palaa takaisin makuulle 10 kertaa
21. **Suoritettu (x):** Tee 10 polvennostoa vuorojaloin	**22.** **Suoritettu (x):** Kävele takaperin 10 metriä suoraa linjaa pitkin	**23.** **Suoritettu (x):** Tee 10 varpaille nousua	**24.** **Suoritettu (x):** Hyppää tasajalkaa eteenpäin ja pysähdy tasapainoon 5 kertaa	**25.** **Suoritettu (x):** Keksi oma 30 sekunnin liikesarja ja tee se

Kun olet suorittanut kaikki tason 25 tehtävää, olet valmis näyttämään taitosi! Tule mukaan Parkanon Kiekon kuukausittain järjestettävään, Taitomestarit-tapahtumaan, jossa pääset esittelemään oppimiasi taitoja ja ansaitsemaan tason suorittamisesta oman kunniakirjan.