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 2

1. **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla 20 sekuntia	**2.** **Suoritettu (x):** Tee 10 yhden jalan hyppyä samalla jalalla ja pysähdy lopuksi tasapainoon	**3.** **Suoritettu (x):** Kävele 15 askelta suoraan taaksepäin	**4.** **Suoritettu (x):** Kävele 15 askelta suoraa linjaa pitkin eteenpäin	**5.** **Suoritettu (x):** Tee kuperkeikka ja nouse heti seisomaan 5 kertaa
6. **Suoritettu (x):** Kävele 10 metriä karhukävelyä eteenpäin ja taaksepäin	**7.** **Suoritettu (x):** Kävele 10 metriä rapukävelyä eteenpäin ja taaksepäin	**8.** **Suoritettu (x):** Hyppää tasajalkaa oikealle – keskelle – vasemmalle 10 kertaa	**9.** **Suoritettu (x):** Tee 10 kyykkyä + kurkotus käsillä ylös	**10.** **Suoritettu (x):** Tee 10 askelkyykkyä ja kosketa vastakkaisella kädellä lattiaa
11. **Suoritettu (x):** Heitä pallo ilmaan, taputa kerran ja ota se kiinni 10 kertaa	**12.** **Suoritettu (x):** Pomputa palloa oikealla kädellä 10 kertaa ja vasemmalla 10 kertaa	**13.** **Suoritettu (x):** Heitä tennispallo seinään ja ota yhdellä kädellä kiinni 10 kertaa	**14.** **Suoritettu (x):** Heitä tennispallo seinään oikealla kädellä ja ota kiinni vasemmalla 10 kertaa	**15.** **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla ja heitä pallo ilmaan sekä ota se kiinni 5 kertaa
16. **Suoritettu (x):** Tee mittarimato + hyppy eteen + hyppy ylös 10 kertaa	**17.** **Suoritettu (x):** Tee 10 haarahyppyä niin, että kädet ja jalat liikkuvat vastakkaisiin suuntiin.	**18.** **Suoritettu (x):** Hyppää eteenpäin 5 kertaa oikealla jalalla ja 5 kertaa vasemmalla jalalla	**19.** **Suoritettu (x):** Tee 10 polvennostoa + vastakkaisen käden kosketusta varpaisiin	**20.** **Suoritettu (x):** Kävele 15 metriä sivuttain oikealle ja takaisin vasemmalle
21. **Suoritettu (x):** Tee kuperkeikka taaksepäin	**22.** **Suoritettu (x):** Tee 10 pientä tasajalkahyppyä + yksi mahdollisimman pitkä hyppy	**23.** **Suoritettu (x):** Tee 20 sekunnin patsas yhdellä jalalla kädet ylhäällä	**24.** **Suoritettu (x):** Tee 30 sekunnin rytmiliikesarja, jossa kädet ja jalat tekevät eri liikkeitä	**25.** **Suoritettu (x):** Opettele itse jokin uusi liike ja tee se 5 kertaa peräkkäin

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.