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 3

1. **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla 30 sekuntia ja liikuta samalla käsiä eri suuntiin	**2.** **Suoritettu (x):** Tee 10 yhden jalan hyppyä molemmilla jaloilla ja pysähdy lopuksi tasapainoon	**3.** **Suoritettu (x):** Hyppää eteenpäin yhdellä jalalla ja pysähdy jokaisen hypyn jälkeen 5 kertaa per jalka	**4.** **Suoritettu (x):** Makaa selällä, kädet levitettynä sivuille, vie oikea jalka koskettamaan vasenta kättä ja päinvastoin 10 kertaa	**5.** **Suoritettu (x):** Tee kuperkeikka + ylösnousu + pysähdys 5 kertaa
6. **Suoritettu (x):** Kävele 10 metriä karhukävelyä sivuttain	**7.** **Suoritettu (x):** Kävele 10 metriä rapukävelyä sivuttain	**8.** **Suoritettu (x):** Tee 3 takaperin kuperkeikkaa	**9.** **Suoritettu (x):** Tee kyykky + hyppy ylöspäin + hallittu alastulo 10 kertaa	**10.** **Suoritettu (x):** Tee askelkyykky + vartalon kierto + takaisin seisomaan 10 kertaa
11. **Suoritettu (x):** Heitä pallo ilmaan, taputa kaksi kertaa ja ota se kiinni 10 kertaa	**12.** **Suoritettu (x):** Pomputa palloa vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä 10 kertaa	**13.** **Suoritettu (x):** Heitä tennispallo seinään vasemmalla kädellä ja ota kiinni oikealla kädellä kiinni 10 kertaa	**14.** **Suoritettu (x):** Pomputa palloa yhdellä kädellä samalla kun kävelet 10 metriä	**15.** **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla ja heitä pallo seinään sekä ota se kiinni 5 kertaa per jalka
16. **Suoritettu (x):** Tee mittarimato ja kosketa oikealla kädellä vasenta olkapäätä sekä päinvastoin 5 kertaa	**17.** **Suoritettu (x):** Tee 20 sekunnin liikesarja, jossa on kuperkeikka ja jossa et saa pysähtyä	**18.** **Suoritettu (x):** Hyppää eteenpäin oikea – vasen – tasajalka 15 hyppyä yhteensä	**19.** **Suoritettu (x):** Roiku tangossa 30 sekuntia	**20.** **Suoritettu (x):** Tee kärrynpyörä
21. **Suoritettu (x):** Kaveri pudottaa pallon, yritä ottaa se kiinni 10 kertaa ennen kuin se osuu maahan	**22.** **Suoritettu (x):** Tee 5 kuperkeikkaa, jokaisen jälkeen vaihda liikkumissuuntaa	**23.** **Suoritettu (x):** Kulje 5m+5m+5m eteenpäin karhukävely + rapukävely + mittarimato	**24.** **Suoritettu (x):** Tee kolmen liikkeen oma taitosarja ja toista se kolme kertaa täysin samanlaisena	**25.** **Suoritettu (x):** Opettele uusi liike videon tai ohjeen avulla ja näytä se toiselle ihmiselle

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.