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 4

1. **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla 45 sekuntia ja liikuta samalla palloa kädestä toiseen.	**2.** **Suoritettu (x):** Tee 10 yhden jalan hyppyä eteenpäin + 10 sivulle, molemmilla jaloilla.	**3.** **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla ja heitä pallo seinään, ota kiinni seinästä tuleva palautus 5 kertaa per jalka.	**4.** **Suoritettu (x):** Makaa vatsalla, kädet levitettynä sivuille, vie oikea jalka koskettamaan vasenta kättä ja päinvastoin 10 kertaa	**5.** **Suoritettu (x):** Tee karhukävelyä eteenpäin ja samalla kosketa vuorotellen vastakkaista olkapäätä. 10 kertaa.
6. **Suoritettu (x):** Kuperkeikka → hyppy → tasapaino yhdellä jalalla 5 kertaa.	**7.** **Suoritettu (x):** Tee rapukävelyä ja kuljeta samalla palloa vatsan päällä. 10 metriä.	**8.** **Suoritettu (x):** Tee 5 takaperin kuperkeikkaa	**9.** **Suoritettu (x):** Kyykky → hyppy → 180° käännös → hallittu alastulo. 5 kertaa.	**10.** **Suoritettu (x):** Askelkyykky → vartalon kierto → nousu → polvennosto. 5 kertaa per puoli.
11. **Suoritettu (x):** Heitä pallo ilmaan → taputa kolme kertaa → ota kiinni. 10 kertaa.	**12.** **Suoritettu (x):** Pomputa palloa oikealla kädellä → vasemmalla → molemmilla käsillä. 5 kierrosta.	**13.** **Suoritettu (x):** Heitä pallo seinään → taputa → ota kiinni vastakkaisella kädellä. 10 kertaa.	**14.** **Suoritettu (x):** Tee kärrynpyörä molemmilla puolilla	**15.** **Suoritettu (x):** Hyppää yhdellä jalalla → laskeudu toiselle jalalle → pysähdy. 10 kertaa.
16. **Suoritettu (x):** Mittarimato → punnerrus → sivulankku → takaisin ylös. 5 kierrosta.	**17.** **Suoritettu (x):** Tee 30 sekunnin yhtäjaksoinen rytmiliikesarja, jossa kädet ja jalat tekevät eri rytmiä.	**18.** **Suoritettu (x):** Hyppysarja: eteen → taakse → oikealle → vasemmalle → 180° käännös. 5 kierrosta.	**19.** **Suoritettu (x):** Tee yksi leuanveto suorilta käsiltä alhaalta ylös	**20.** **Suoritettu (x):** Kaveri/perheenjäsen näyttää numeron 1–4 → liiku sovittuun suuntaan numeron perusteella. 10 reaktiota.
21. **Suoritettu (x):** Kaveri vierittää pallon satunnaiseen suuntaan → reagoi ja pysäytä pallo mahdollisimman nopeasti. 10 kertaa.	**22.** **Suoritettu (x):** Kuperkeikka → sivuttaisliike → hyppy → tasapaino. 5 kierrosta.	**23.** **Suoritettu (x):** Tee kolmen eläinliikkeen rata ja suorita se mahdollisimman sujuvasti.	**24.** **Suoritettu (x):** Suunnittele 5 liikkeen taitosarja, muista se ja suorita ilman mallia.	**25.** **Suoritettu (x):** Opeta kaverille tai perheenjäsenelle jokin itse osaamasi liike tai liikesarja.

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.