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 5

1. **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla 60 sekuntia ja liikuta palloa kädestä toiseen ilman että tasapaino rikkoutuu.	**2.** **Suoritettu (x):** Tee 10 yhden jalan hyppyä eteenpäin → 10 sivulle → 5 taaksepäin, molemmilla jaloilla.	**3.** **Suoritettu (x):** Hyppää oikealta jalalta vasemmalle → vasemmalta oikealle → pysähdy yhdelle jalalle. 10 kierrosta.	**4.** **Suoritettu (x):** Makaa selällä, kädet levitettynä sivuille, vie oikea jalka koskettamaan vasenta kättä ja päinvastoin 20 kertaa	**5.** **Suoritettu (x):** Kuperkeikka → 180° käännös → hyppy → yhden jalan tasapaino. 5 kertaa.
6. **Suoritettu (x):** Tee kolme kärrynpyörää molemmin puolin	**7.** **Suoritettu (x):** Tee rapukävelyä ja kuljeta samalla palloa vatsan päällä. 20 metriä.	**8.** **Suoritettu (x):** Tee kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin sekä kärrynpyörä. 3 kertaa.	**9.** **Suoritettu (x):** Kyykky → hyppy → 180° käännös → yhden jalan alastulo. 10 kertaa.	**10.** **Suoritettu (x):** Askelkyykky → vartalon kierto → polvennosto → hyppy. 5 kertaa per puoli.
11. **Suoritettu (x):** Heitä pallo ilmaan → taputa kolme kertaa → pyörähdä 180° → ota pallo kiinni. 5 kertaa.	**12.** **Suoritettu (x):** Pomputa palloa oikealla kädellä → vasemmalla → vaihda käsiä selän takana. 5 kierrosta.	**13.** **Suoritettu (x):** Heitä pallo seinään → taputa → käänny → ota pallo kiinni. 5 kertaa.	**14.** **Suoritettu (x):** Seiso päälläsi jalat suorina seinää vasten 15 sekuntia.	**15.** **Suoritettu (x):** Seiso yhdellä jalalla ja ota kiinni kaverin/perheenjäsenen heittämä pallo 10 kertaa per jalka.
16. **Suoritettu (x):** Tee mittarimato → punnerrus → sivulankku oikealle → sivulankku vasemmalle → takaisin seisomaan. 5 kierrosta.	**17.** **Suoritettu (x):** Tee 45 sekunnin rytmiliikesarja, jossa kädet ja jalat toimivat eri rytmissä.	**18.** **Suoritettu (x):** Tee hyppysarja: eteen → taakse → oikealle → vasemmalle → 180° → 360°. 5 kierrosta hallitusti.	**19.** **Suoritettu (x):** Tee 2 leuanvetoa suorilta käsiltä alhaalta ylös	**20.** **Suoritettu (x):** Kaveri/perheenjäsen antaa erilaisia merkkejä, joihin liittyy eri liike. Suorita 15 reaktiota mahdollisimman nopeasti ja oikein.
21. **Suoritettu (x):** Kaveri/perheenjäsen pudottaa pallon satunnaisesti oikealle tai vasemmalle →reagoi ja ota pallo kiinni ennen pomppua. 10 kertaa.	**22.** **Suoritettu (x):** Tee kuperkeikka → suunnanvaihto → hyppy → pallon kiinniotto. 5 kierrosta.	**23.** **Suoritettu (x):** Suorita rata, jossa yhdistyvät tasapaino + hyppy + pallon käsittely + suunnanmuutos.	**24.** **Suoritettu (x):** Suunnittele itse 8 liikkeen taitosarja, opettele se ulkoa ja suorita se kolme kertaa täysin samanlaisena.	**25.** **Suoritettu (x):** Keksi oma uusi liiketaito tai yhdistelmäliike, harjoittele sitä ja opeta 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.