

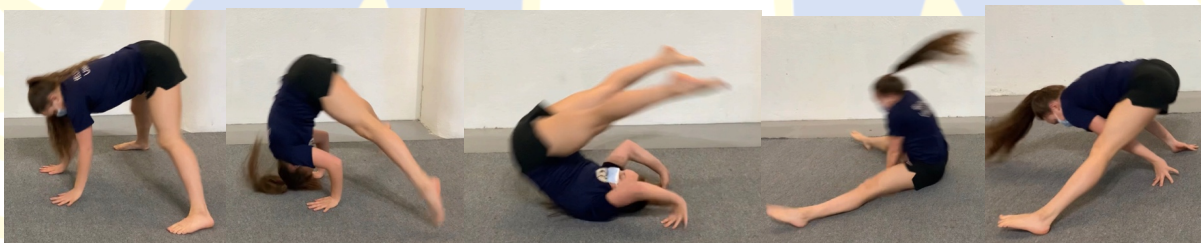
Taso 2 taitotavoitteet

1. Haarakuperkeikka eteenpäin

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=8>

Lähtöasento: jalat leveässä haaraseisonnassa, kädet maassa hartiatasolla

- Ponnista jaloilla kuperkeikkaan
- Pidä polvet ojennettuina koko liikkeen ajan
- Alas tulossa jalat leveään haaraan
- Työn käsillä itsesi ylös leveään haaraseisontaan

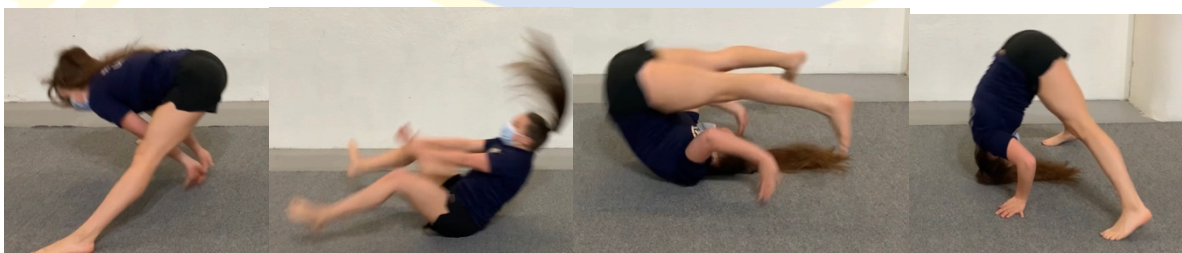


2. Haarakuperkeikka taaksepäin

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=15>

Lähtöasento: jalat leveässä haaraseisonnassa

- Kurota käsillä maahan takanasi
- Pyörähdä vauhdilla ympäri laittaen jalat levään haaraan
- Pidä polvet ojennettuina koko liikkeen ajan
- Työn käsillä itsesi ylös leveään haaraseisontaan



3. Kuperkeikka ilman kosketusta

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=23>

Lähtöasento: Noin lantion levyinen asento

- Jalat pysyvät samalla etäisyydellä koko suorituksen ajan
- Ponnista polvet suoraksi suorituksen aikana
- Kuperkeikkaa ei oteta käsillä vastaan
- Kuperkeikka tehdään pyöreän yläselän päälle
- Ojentautuminen suoraksi seisoma-asentoon



4. Kuperkeikka yhdellä jalalla

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=29>

Lähtöasento: yhdellä jalalla seisten

- Kuin perinteinen kuperkeikka mutta vain yksi jalka koskettaa maata
- Huomaa että jalka vaihtuu kuperkeikan aikana, jos ponnistat oikealla jalalla – tulet ylös vasemmalle jalalle
- Ponnista ilmassa olevan jalan polvi suoraksi



5. Kuperkeikka ilman kosketusta yhdellä jalalla

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=36>

- Kuin edellinen mutta kuperkeikkaa ei oteta käsillä vastaan.
- Kuperkeikka tehdään pyöreään yläselän päälle.
- Ponnista ilmassa olevan jalan polvi suoraksi



6. Kyynärkärrynpyörä

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=45>

- Kuin perinteinen kärrynpyörä, mutta lähdetään polvinseisonnasta ja ponnistetaan kyynärvarsien varaan

Liike suoritetaan molempiin suuntiin



7. Niskaseisonnasta taitto

<https://youtu.be/OcZLJi1Xe1Y?t=56>

**Nosta vartalo suoraan linjaan
-Hartiat, lantio ja jalat päällekkäin**

**Taitto suoritetaan lantiosta lähtien jalat suorana, kunnes varpaat osuvat
lattiaan.**

Tämän jälkeen palataan yläasentoon.

