Taitotaso 4

1. Siltakaato ja nousu

https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=9

-Selkä kaareutuu tasaisesti koko matkalta.
-Kädet johtavat liikettä sekä alas- että ylöspäin mentäessä.

2. Päälläseisontaan nousu taittaen

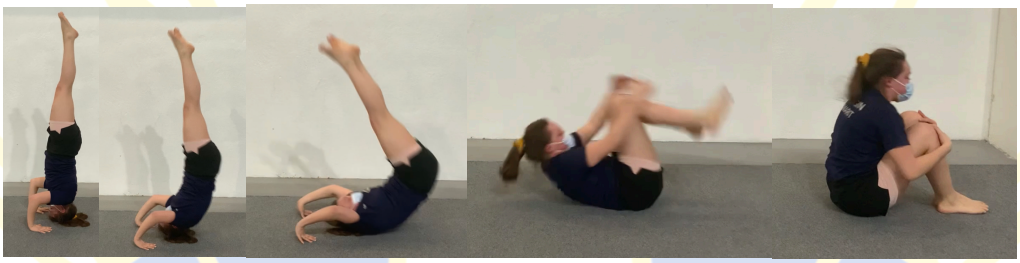
https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=18

-Kädet ja pää muodostavat kolmion.
-Nosta ensin lantiota kohti pystylinjaa, kunnes varpaat irtoavat maasta.
-Tämän jälkeen, nosta jalat suorana ja yhdessä kohti kattoa.
-Tee liike hallitusti ja rauhallisesti.
-Päälläseisonnassa pää, hartiat, lantio ja jalat muodostavat suoran linjan.

3. Päälläseisonnasta kuperkeikka

https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=33

-Lähde suorasta päälläseisonnasta selkää pyöristäen kuperkeikkaan.
-Rullaa nikama nikamalta ja leuka rinnassa kyykkyyn.



4. Silakkakuperkeikka

https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=40

-Lähde kyykystä takaperin kuperkeikkaan.
-Kuperkeikka suoritetaan toisen hartian yli.
-Työnnä jalat suoraksi kohti kattoa ikään kuin niskaseisontaan.
-Rullaa rintakehä edellä, nikama nikamalta hyljeasentoon.

5. Käsilläseisonta kasvot seinää vasten

https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=51

-Kävele hallitusti lähelle seinää, kunnes olet päästä varpaisiin kiinni seinässä.
-Pidä asento 5 sekunnin ajan.
-Tule hallitusti pois asennosta.

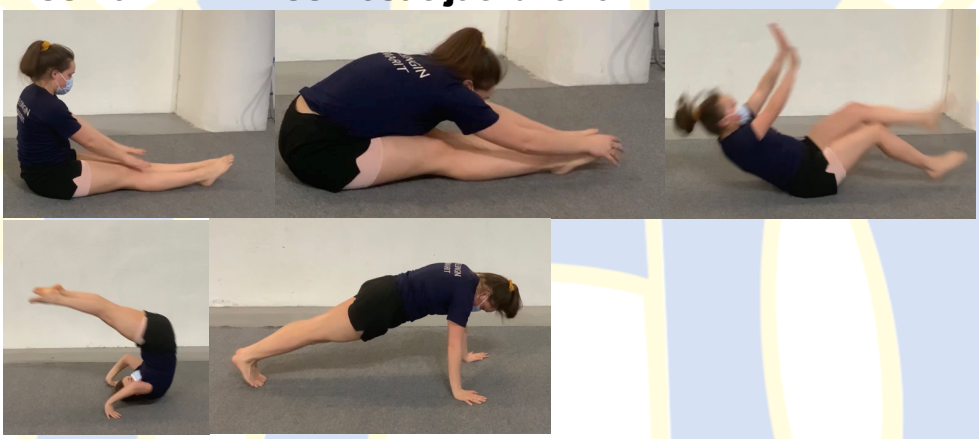
6. Käsilläseisonta selkä seinää vasten

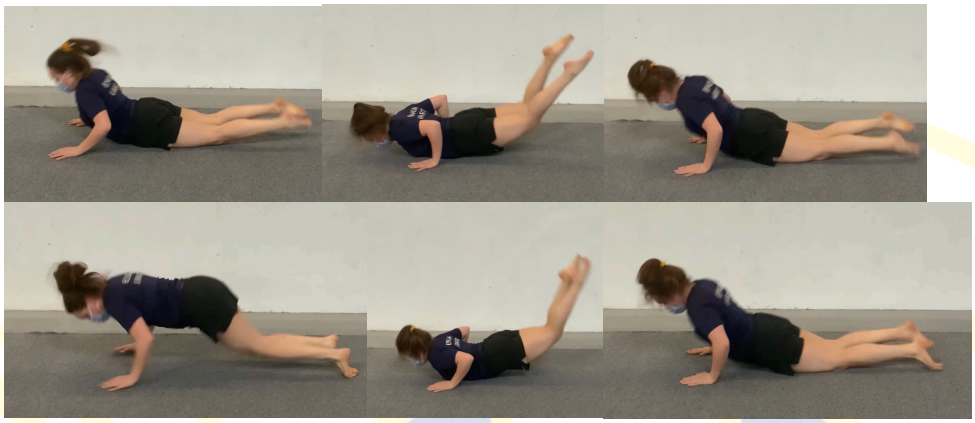
https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=72

-Sijoita kädet tarpeeksi lähelle seinää.
-Ponnista yksi jalka kerrallaan seinää vasten ja hae sitten suora linja vartaloon.
-Ranteet, hartiat, lantio ja jalat ovat päällekäin.
-Pidä niska suorana eli katse eteenpäin (ei maahan).

7. **Täysistunnasta takaperinkuperkeikalla punnerrusasentoon**
https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=82

-Lähde ryhdikkäästä täysistunnasta ja tee eteentaivutus, vieden käsiä kohti varpaita.
-Jatka tämän jälkeen takaperinkuperkeikkaan ja lopeta liike punnerrusasentoon.
-Tee kaikki liikkeen osat jatkuvana.



8. **Mato, etu- ja takaperin**
https://youtu.be/feIrrYXhimw?t=90

-Aloita liike hyljeasennosta.
-Nosta ensin ylävartaloa, jatka siitä läpi vartalon aaltomaisena liikkeenä.
-Lopussa jalat nousevat ilmaan.
-Aloita liike tämän jälkeen uudelleen alusta, rullaten ensin ylävartalo maahan.
-Kädet työntävät liikkeen aikana menosuuntaan, jolloin liikkeellä pääsee etenemään.