

Taitotaso 3

1. Silta

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=9>

- Sormen päät kohti kantapäitä
- Työnnä itsesi täyteen kaareen



2. Siltakävely

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=16>

Kävele silta-asennossa 5m kumpaankin suuntaan (jalat edellä ja pää edellä)

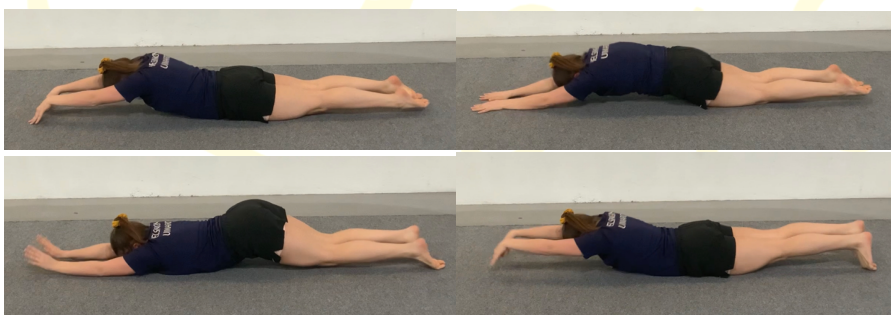
3. Bodywave

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=28>

Kiinnitä huomiota:

- aaltoliike kulkee koko kehon läpi
- Selän osalta nikama-nikamalta rullaten

Aaltoliikettä suoritetaan 4 kertaa molempiin suuntiin



4. Päälläseisonta, kerässä

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=45>

Katso että:

-Pää ja kädet muodostavat kolmion



-lantio, selkä ja pää muodostavat suoran linjan

Hae tasapaino:

-kynärpäät polvien päällä

-Pidä asento 15 sekuntia



5. Päälläseisonta

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=55>

Katso että:

-pää ja kädet muodostavat kolmion

-jalat, lantio, selkä ja pää muodostavat suoran linjan

Hae tasapaino:

-Pidä asento 15 sekuntia

-Poistu seisonnasta hallitusti



6. Takaperin kuperkeikasta punnerrusasentoon

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=67>

- Kuperkeikka tulee suorittaa suoraa niskan yli
- Ponnista polvet suoraksi suorituksen aikana
- Kuperkeikasta jatkuvalla liikkeellä ryhdikkääseen punnerrusasentoon

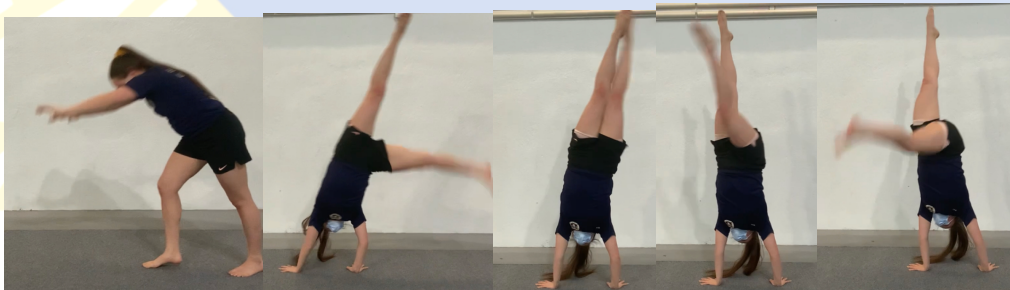


7. Kärrynpyörä, ohittavalla jalalla

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=79>

- Johtava jalka pysähtyy yläasennossa
- Toinen jalka ohittaa sen ja tulee ensimmäisenä maahan
- Ensimmäisenä lähtenyt jalka tulee siis viimeisenä maahan

Liike suoritetaan molempiin suuntiin



8. Sammakko hyppy

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=94>

- Lähde hyppäämään kyykystä ponnistaen jalat ja kädet suoraksi
- Ilmalennon aikana kädet ja jalat koskettavat toisiaan
- Alastulo kyykkyasentoon

Liikettä suoritetaan jatkuvana 5 kertaa



9. Käsilläseisonta kasvot seinää vasten 90°kulmasta noin 125°kulmaan

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=102>

90°kulma

- Kämmenet, hartiat ja lantio päällekkäin
- Jalat suorana vaakatasossa
- Pidä liikkeen ajan katse seinään päin
- Pidä kulma 5 sekunnin ajan



125°kulmaan kävely

- kävele lähemmäs seinää hallitusti
- Pidä asento 5 sekunnin ajan
- tule hallitusti alas



poistumiset käsilläseisonnasta

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=116>

Sivukautta:



Etukautta kävellen:



10. Aasinpotku

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=125>

Pysäytä liike pieneksi hetkeksi yläasennossa, lantio hartioiden päällä

Liikettä suoritetaan 8 kertaa jatkuvana, joista vähintään 4 pysähtyy yläasennossa



11. Aasinpotkusta kuperkeikalla poistulo

<https://youtu.be/4bXjlkWldo0?t=141>

Kuperkeikkaan lähdetään käsiä koukistamalla, jonka jälkeen rullataan leuka rinnassa pyöreällä selällä nikama-nikamalta kyykkyyyn

