

# Taitotaso 1

## 1. Kuperkeikka kahdella jalalla

<https://youtu.be/5pkIJzMR3A?t=8>

### Lähtöasento:

noin lantion levyinen asento

- Jalat pysyvät samalla etäisyydellä koko suorituksen ajan
- Ponnista polvet suoraksi suorituksen aikana
- Ylösnousu ilman käsien avustusta
- Ojentautuminen suoraksi seisoma-asentoon



## 2. Mummokeinuu

<https://youtu.be/5pkIJzMR3A?t=16>

- Suuri keinumisliike, melkein istumaan ja niskan päälle
- Ilman käsien avustusta jalkojen päälle kyykkyy
- Takaisin keinumaa
- Säilytä tiivis keräasento suorituksen ajan



### 3. Kuperkeikka sivuttain

<https://youtu.be/5pkIJZmMR3A?t=34>

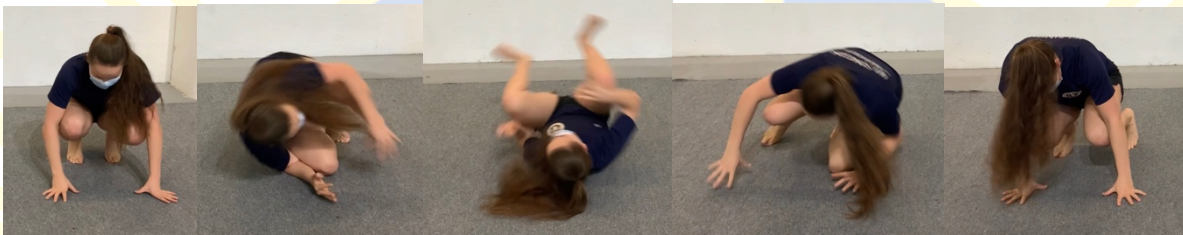
#### Lähtöasento:

Kyykyssä kädet maassa hartia leveydellä

-Sivuttain pyörähdyksen kautta samaan asentoon

-Suoritus tapahtuu ilman käsien apua

Liike suoritetaan molempiin suuntiin



### 4. Taaksepäin Kuperkeikka

<https://youtu.be/5pkIJZmMR3A?t=42>

#### Lähtöasento:

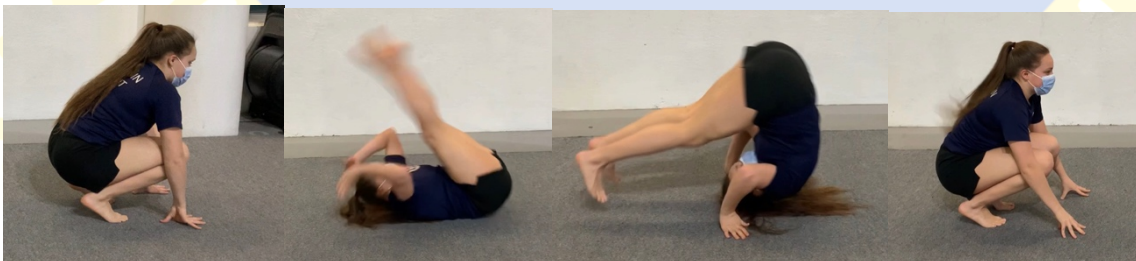
kyykyssä noin lantion levyinen asento

-Jalat liikkuvat suorassa linjassa pään yli

-Ponnista polvet suoraksi suorituksen aikana

-Niska säilyttää suoran linjan koko liikkeen ajan

-Liike päättyy samaan asentoon kuin lähtöasento



## 5. Kärrynpyörä

<https://youtu.be/5pkIJZmMR3A?t=48>

**Tavoitteena saada varpaat “piirtämään” mahdollisimman suuren kaaren  
(Jalat kulkevat lantion päältä suorassa linjassa)**

**Liike suoritetaan molempiin suuntiin**





## 6. Kärrynpyörä, toispolviseisonnasta suorille jaloille

<https://youtu.be/5pkIJZmMR3A?t=58>

**Lähtöasento: Toispolviseisonnasta kädet ylhäällä, muuten kuin perinteinen kärrynpyörä**

**Liike suoritetaan molempiin suuntiin**



## 7. Lentokuperkeikka, tasajaloin

<https://youtu.be/5pkIJZmMR3A?t=68>

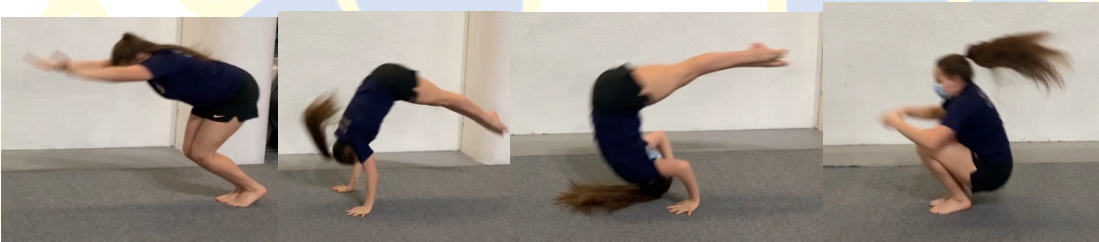
**Lähtöasento:**

**Jalat vierekkäin**

**-hyppää eteenpäin, pehmenä alastuloa käsillä**

**-Ponnista polvet suoraksi suorituksen aikana**

**aloita pienestä hypystä ja lisää hyppyyn korkeutta kun taito paranee**



## 8. Lentokuperkeikka, vuorojaloin

<https://youtu.be/5pkIJZmMR3A?t=76>

**Kuin edellinen mutta lähtöasennossa toinen jalka takana**

**Takajalka aloittaa työntämällä ensin**



## 9. Niskaseisonta

<https://youtu.be/5pkIJzMR3A?t=84>

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

**Liikkeen voi suorittaa käsillä avustaen (kuten kuvassa) tai kädet suorana maata vasten**

