

Lapsen numero: _____ Pituus: _____ Paino: _____ Päivämäärä: _____

1. Takaperin tasapainoilu

”Kävele takaperin puomilla niin pitkälle kuin pääset. Aloitetaan leveimmästä puomista”. Jokaisesta askeleesta piste, maksimi 8 pistettä / yritys. Huom! Ensimmäinen askel lasketaan siitä, kun toinenkin jalka asettuu puomille. Kokonaispistemäärä max 72.

Harjoittelu: kutakin palkkia voi harjoitella kävelemään kerran etu- ja takaperin.

Puomin leveys	1. yritys	2. yritys	3. yritys	Summa
6,0 cm (max 8pist./yritys)				
4,5 cm (max 8pist./yritys)				
3,0 cm (max 8pist./yritys)				

2. Yhdellä jalalla hyppely

”Ala hyppiä yhdellä jalalla tästä, hyppää vauhdilla yhdellä jalalla superlonien yli ja jatka vielä sen jälkeen vähintään 2 hyppyä samalla jalalla. Koko aikana et saa koskea toisella jalalla maahan, se katsotaan virheeksi.”
3 yritystä kummallakin jalalla / korkeus. Ylitys ensimmäisellä yrityksellä = 3 pist., toisella yrityksellä = 2 pist., viimeisellä yrityksellä = 1 pist. Jos pääsee yli vain vahvemmallalla jalalla, niin jatketaan tällä jalalla pelkästään seuraavaan korkeuteen.

Harjoittelu: Kummallakin jalalla voi harjoitella 2 kertaa harjoituskorkeudelta. Suositus aloituskorkeudeksi: 5-6-vuotiaat 0cm (3 metriä yhdellä jallalla hyppelyä); 7-vuotiaat ja vanhemmat 10cm tai korkeampi.

Korkeus (cm)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	Summa
Oikea jalka														
Vasen jalka														

3. Sivuttain hyppely

Molempien jalkojen on koskettava alustaa puuriman toisella puolella. Horjahtaminen ei keskeytä suoritusta, vaan lasta kehoitetaan jatkamaan suoritusta. Harjoittelu: 5 hyppyä sivuttain alustalla.

	1. yritys	2. yritys	Summa
Hyppyaika 15 sekuntia			

4. Sivuttain siirtyminen

1 piste: puulevy on siirretty puolelta toiselle, 2. Piste: lapsi on siirtynyt puulevylle, 3 piste: puulevy on siirretty puolelta toiselle jne. Harjoittelu: 5 kertaa sivuttain siirtyminen

	1. yritys	2. yritys	Summa
Siirtymisaika 20 sekuntia			