

LÄNKYN TAEKWONDO HARJOITUSKORTTI 12

Kangasala

LASTEN MOTORISET PERUSTAITOT

Motorinen perustaito: Tasapainotaidot

Aihe: Kieriminen

Suoritus aika: 5 min.

Välineet: Ei tarvita

Suoritustapa: Leikkijät asettuvat jonoihin salin toiseen päähän vatsalleen lattialle siten, että kaikilla on sama kylki menosuuntaan päin. Pyöritään eteenpäin vaakatasossa siten, ettei kädet eikä jalat osu lattiaan. Pelkästään keskivartalo osuu lattiaan.

