

Pata-taitopassi kannustaa nuoria ja lapsia opettelemaan monipuolisesti erilaisia taitoja!

PATA-TAITOPASSI

Tasot: pronssi, hopea ja kulta

NIMI:

	Pronssi	Hopea	Kulta
Kuperkeikka:			
Kärrynpyörä:			
Kyykky:			
Pomputtelu:			
Punnerrus:			
Leuanveto:			
360' hyppy:			
Taivutus:			
Ylösnousu heijaus:			
Hypynaru:			
Päälläseisonta:			



OHJEISTUS

Kuperkeikka: Normaali kuperkeikka/-ylösnousulla/-käsiseisonnasta

Kärrynpyörä: Kärrynpyörä/kaksi kärrynpyörää peräkkäin/kolme kärrynpyörää peräkkäin molempiin suuntiin

Kyykky: Kyykkyn meno/-keppi niskan takana/yhdellä jalalla

Pomputtelu: Pallon pomputtelu mailalla 10 kertaa/20 kertaa/50 kertaa (käsi tupissa)

Punnerrus: Punnerrus*5/*20/*50

Leuanveto: Leuanveto*1/*5/*15

360': 360' hyppy/pallo mukana (heitto ilmaan ja kiinniotta) / yhdellä jalalla

Eteentaivutus: Sormet maahan/rystyset maahan, kämmen maahan

Ylösnousu selältään: molemmat jalat maassa, ilman käsiä, ylösnousu yhdellä jalalla

Hypynaru: 10 hyppyä etuperin, 10 hyppyä takaperin, kaksi yhdellä hypyllä kolme kertaa

Päälläseisonta: Tukea vasten/ilman tukea/käsiseisonta



Jokainen osa-alue on jaettu kolmeen eri taitotasoon: pronssi-, hopea- ja kultataso.

Eri osa-alueita ovat:

Kuperkeikka: normaali kuperkeikka (pronssitaso), kuperkeikka ylösnousulla (hopeataso), kuperkeikka käsiseisonnasta (kultataso)

Kärrynpyörä: kärrynpyörä (pronssitaso), kaksi kärrynpyörää peräkkäin molempiin suuntiin (hopeataso), kolme kärrynpyörää peräkkäin molempiin suuntiin (kultataso)

Kyykky: normaali kahden jalan kyykky (pronssitaso), normaali kahden jalan kyykky keppi niskan takana (hopeataso), yhden jalan kyykky (kultataso)

Pomputtelu: pallon pomputtelu mailalla 10 kertaa (pronssitaso), pallon pomputtelu mailalla 20 kertaa, pallon pomputtelu 50 kertaa (käsi tupissa)

Punnerrus: punnerrus viisi kertaa (pronssitaso), punnerrus 20 kertaa (hopeataso), punnerrus 50 kertaa (kultataso)

Leuanveto: leuanveto 1 kerta (pronssitaso), leuanveto 5 kertaa (hopeataso), leuanveto 15 kertaa (kultataso)

360 asteen hyppy: 360 asteen hyppy (pronssitaso), 360 asteen hyppy pallo ilmaan heittäen ja kiinniottaen (hopeataso), 360 asteen hyppy yhdellä jalalla (kultataso)

Eteentaivutus: sormet maahan (pronssitaso), rystyset maahan (hopeataso), kämmenet maahan (kultataso)

Ylösnousu selältään: molemmat jalat maassa (pronssitaso), ilman käyttämättä käsiä apuna (hopeataso), ylösnousu yhdellä jalalla (kultataso)

Hypynaru: 10 hyppyä etuperin (pronssitaso), 10 hyppyä takaperin (hopeataso), kaksi yhdellä hypyllä kolme kertaa (kultataso)

Päälläseisonta: tukea vasten (pronssitaso), ilman tukea (hopeataso), käsiseisonta (kultataso)