



- Tee harjoitteet kolmena eri kertana ja merkkää lappuun rastilla. Yksi kerta on 3 min tai enemmän.
- Merkkää myös rastilla, kun harjoite alkaa sujumaan mukavasti.
- Uusi taso avautuu kaikille kolmen viikon väleillä.
- Jos haluat päästä seuraavalle tasolle aikaisemmin, pyydä aikuista lähettämään kuva tasolapusta, jossa kaikissa harjoitteissa on kolme rastia. Mikko p. 050 352 6840.

1	2	3
--------------	---	---

Sujuu toisella jalalla	X
Sujuu molemmilla jaloilla	

QR-koodi videoon.

Nimi:

Nimi tähän

Linkki videoon

[Edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä](#)

- Liikuta palloa edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä.
- Harjoittele kummallakin jalalla

1 2 3

Sujuu toisella jalalla

Sujuu molemmilla jaloilla

Rastita yksi laatikko, kun olet tehnyt harjoitteen

Rastita, kun harjoite alkaa sujumaan mukavasti

Taso 1	• Avattu	9.3.22	• Avattu
Taso 2	• Lukittu	30.3.22	• Lukittu
Taso 3	• Lukittu	20.4.22	• Lukittu
Taso 4	• Lukittu	11.5.22	• Lukittu
Taso 5	• Lukittu	1.6.22	• Lukittu
Taso 6	• Lukittu	22.6.22	• Lukittu



Edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä

- Liikuta palloa edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä.
- Harjoittele kummallakin jalalla

1	2	3
---	---	---

Sujuu toisella jalalla	
Sujuu molemmilla jaloilla	



Sivuttain jalkapohjalla ja jalkapöydällä

- Liikuta palloa sivuttain jalkapohjalla ja jalkapöydällä.
- Harjoittele kummallakin jalalla

1	2	3
---	---	---

Sujuu toisella jalalla	
Sujuu molemmilla jaloilla	



Edestakaisin ja sivuttain jalkapohjalla ja jalkapöydällä päkiähypyllä

- Liikuta palloa edestakaisin ja sivuttain käyttäen jalkapohjaa, jalkapöytää ja sisäsyriä.
- Tärkeää: Nosta katse pois pallosta ja ole päkiöillä.
- Harjoittele kummallakin jalalla

1	2	3
---	---	---

Sujuu toisella jalalla	
Sujuu molemmilla jaloilla	

