

KOKO TALO LIIKKUU



PORRASKIIPIJÄ (portaatt ja kaide)

Porraskiipijä kaiteillen:

Tartu portaiden vieressä olevasta kaiteesta kiinni molemmilla käsillä. Hyppää tasajalkaa ylemmälle portaalle. Hyppää yksi, kaksi tai kolme porrasta kerrallaan. Kokeile samaa myös alaspäin.



YLÖS



ALAS

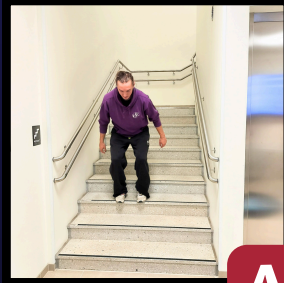
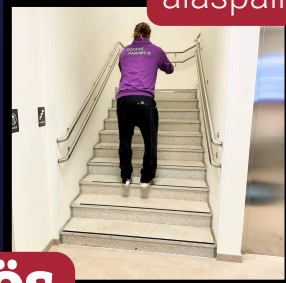


Porraskiipijä tasahyppäin:

Asetu seisomaan portaiden alapäähän katse kohti portaita. Hyppää tasajalkaa ylemmälle portaalle. Hyppää yksi, kaksi tai kolme porrasta kerrallaan. Kokeile samaa myös alaspäin.



YLÖS



ALAS



Porraskiipijä kyykyssä:

Aloita liike kyykystä. Aseta molemmat kädet portaalle noin hartioidesi korkeudelle. Varaa paino käsille, ja ponnista molemmilla jaloilla hyppy seuraavalle portaalle. Alaspäin tultaessa aseta kyli menosuuntaan. Aseta kätesi eteesi, vara paino käsille ja hyppää jalat tasahyppäällä alla olevalle portaalle.



YLÖS



ALAS

