

## TASAKAALU ARENDAMINE – PÕRANDALE TÕMMATUD JOONEL VÕI PINGIL

	Harjutus
1	Ma suudan kõndida joone <b>peal</b> algusest lõpuni maha astumata.
2	Ma suudan kõndida joonel <b>parem</b> külge ees algusest lõpuni maha astumata.
3	Ma suudan kõndida joonel <b>vasak</b> külge ees algusest lõpuni maha astumata.
4	Ma suudan kõndida joonel selg <b>ees</b> algusest lõpuni maha astumata.
5	Ma suudan kõndida joonel nii et mu käed on pea <b>peal</b> algusest lõpuni maha astumata.
6	Ma suudan kõndida joonel nii et väike <b>koonus</b> on mul pea <b>peal</b> algusest lõpuni maha astumata.
7	Ma suudan kõndida selg <b>ees</b> joonel nii et väike koonus on mul pea <b>peal</b> algusest lõpuni maha astumata.
8	Ma suudan kõndida joonel algusest lõpuni maha astumata nii et vahepeal võtan pingi <b>alt</b> eseme.
9	Ma suudan kõndida <b>joone peal</b> nii, et silmad on suletud algusest lõpuni maha astumata.
10	Ma saan pörgatada joone <b>peal</b> palli <b>5 korda</b> nii, et see ei kuku maha.
11	Ma saan veeretada joone <b>peal</b> palli nii, et mina ega pall ei kuku maha.
12	Ma saan kõndida joonel nii, et puuks on mul <b>selja taga</b> .
13	Ma saan kõndida joone <b>peal</b> nii, et viskan väikest palli ühes käes ilma maha kukkumata.
14	Ma saan kõndida joone <b>peal</b> nii, et vahepeal hüppan üle takistuste.
15	Ma suudan hüpata joone <b>peal</b> <b>5 korda</b> ühel jalal edasi liikudes.
16	Ma suudan visata palli kaaslasele ja tagasi nii et me seisame joonel üks ühes teiene teises otsas ..... ( <b>loendamine</b> ) korda.
17	Ma suudan hüppenööriga joonel hüpata ilma tasakaalu kaotamata ..... ( <b>loendamine</b> ) korda.
19	Ma suudan mööduda kaalsasest <b>joonel</b> nii, et me kumbki ei kuku maha alustades kumbki erinevatest otstest ühel ajal kõndi.
20	Ma suudan.....MÕTLE ISE PÕNEVAID HARJUTUSI.



**TEE KÕIKI HARJUTUSI VÄHEMALT 5 X, ET TASAKAAL ARENEKS**

**ESITA ENDALE VÄLJAKUTSEID !**