

	p	Mailan- ja pallon- hallinta	Ketteryys	Lyönnit	Pomputtelu	Notkeus & voima	Koordinaatio	Tarkkuus	Harrast. monipuolisuus
TASO I	1	Pallo mailan päällä pitäen kävely kentän/salin rajoja pitkin (n.10m matka)	Kahdeksikon juoksu 4-10 kierrosta. Tolppien väli n. 2m.	Saan pallon yläkautta lyömällä verkon tai 1,5m korkean esteen yli.	Pomputtelen palloa mailalla kaksi kertaa peräkkäin pallon putoamatta maahan.	Selinmakuulla ollessa nostetaan vuorotellen vastakkainen käsi ja polvi yhteen.	Tasapainottelu sulkapallo pään päällä ja kävely 3m.	Sulkapallon heittäminen 2-3m päässä olevaan maalialueeseen (esim. laatikko, matto tms.).	Tervehdin ryhmän ohjaajaa tunnille saapuessani ja tunnilta lähtiessäni.
	2	Pallo mailan päällä pitäen; mailan kuljetus jalkojen välistä, selän takaa. Kokeile myös istumista lattialle ja vaikkapa selällään käymistä.	Eteneminen takaperin matalilla tasaloikeilla (n. 10m)	Saan pallon alakautta lyömällä verkon tai 1,5m korkean esteen yli.	Pomputtelen palloa mailalla 10-15 kertaa peräkkäin pallon putoamatta maahan.	Suurin jaloin lattialla istuen kosketetaan varpaita.	Yhdenjalan seisonta silmät kiinni. Oman nimen tai numeroiden 1-8 "ilmakirjoitus" vapaalla jalalla.	Eri painoisten esineiden heittäminen 2-3m päässä olevaan maalialueeseen.	Naruhyppely 10-50x ilman virhettä.
	3	Pallo mailan päällä pitäen pallon kuljetus kinkkaamalla kentän poikki (n.6m) ja takaisin.	Vauhditon vuoroloikka tai korkeat tasaloikat. Lähtö ja viimeisen loikan alastulo tasajaloin. Pidä tasapaino!	Saan pallon palautettua pehmeästi lyömällä takaisin heittäjälle.	Pomputtelen palloa mailalla sekä vasemmalla että oikealla kädellä vuorotellen 5 kertaa.	Viedään kädet ristiin selän takana. Molemmin päin.	Parin heittämän/lyömän pallon kiinniotto ilmasta palloputken/korin/laatikon sisään. Laatikko pidettävä kiinni pään päällä.	Pallon heittäminen 2-4m päästä onnistuneesti 5/10 "liikkuvaan maaliin". (Esim. hitaasti pään päällä heiluteltava maila).	Jaksan juosta yhtäjaksoisesti 400 metriä.
TASO II	4	Palloa pudottamatta pallon noukinta lattialta mailan avulla.	Kuperkeikka eteenpäin 3 kertaa ja taaksepäin 3 kertaa.	Onnistun pallotelemaan kaverin kanssa virheitä palloa yhteensä 10x.	Pomputtelen palloa mailalla 6-10 kertaa peräkkäin ilman virhettä lattialla istuen.	Selinmakuulta nouseminen ylös seisomaan ilman käsien apua.	Pitkä kurotusaskel eteenpäin. Kädet tasapainottavat liikettä. Tehdään vasemmalla ja oikealla jalalla.	Syöttöjä maalialueisiin (n.5x/maalialue). Maalialueet n. 1-5m päässä syöttöpaikasta.	Pelaan jotain lauta- tai korttipeliä kaverin kanssa.
	5	Palloa pudottamatta pelaaminen seinää vasten. 8 peräkkäistä osumaa virheitä.	"Tukkina" pyöriminen oikealle ja X-hyppy ylös sekä "tukkina" pyöriminen vasemmalle ja X-hyppy ylös.	Onnistun alakautta lyömällä (syöttö/lyönti) osumaan korkealla olevaan kohteeseen (esim. koripalloteline, teipit, muu merkki) n. 5-10 metrin päästä.	Pomputtelen palloa mailalla lattialla istuen (tai polvien varassa) 10x ja lyön pallon yläkautta vähintään 4m päähän.	Kahden jalan ponnistus suoraan ylöspäin erilaisista lähtötilanteista (kävely, juoksu,laukka-askel,takaperin, sivuttain jne.).	Chassés -askeleella (laukka-askel) liikkuminen eteen- ja taaksepäin.	Pallon lyöminen taaksepäin/takaperin maalialueeseen.	Osaan uida 25 metriä.
	6	Palloa pudottamatta pallon sieppaaminen ilmast mailan avulla kiinni.	Korkean esteen ylitys ja matalan esteen alitus mahdollisimman nopeasti 1-5 kertaa. (Esteiden väli n. 1-2m).	Onnistun yläkautta lyömällä osumaan korkealla olevaan kohteeseen n. 5-10 metrin päästä. (Pidän mailan koko ajan pään yläpuolella).	Pomputtelen palloa mailalla 2x matala, 2x korkea, 2x matala, 2x korkea ja 1x yläkautta.	Luisteluloikat 6-10x tasapaino säilyttäen.	Hyppy 360 astetta ympäri (täysi kierros).	Pallon syöttäminen liikkuvaan kohteeseen (Esim. kävelevä ihminen/harun perässä vedetty laatikko).	Pyöräilylenkki vanhempieni tai kaverin kanssa.
	7	Palloa pudottamatta pallon pomputtelu mailalla ja jaloilla (5-10 paria).	PLUS -kuvion hyppiminen. Haarahypyn ja hiihtohypyn yhdistelmä 10x peräkkäin.	Onnistun lyömään parin heittämiä palloja maalialueisiin ylä- ja alalyönneillä.	Pomputtelen palloa, samalla kävelen n.20m, pallon putoamatta maahan.	Etunojapunnerrus x10, vatsalihasliike x10, selkälihasliike x10, kynttilähypyy x10 yhtenä sarjana.	Tasajalkaponnistus ja alastulo yhdellä jalalla. Yritä pitää tasapaino. 5 kertaa molemmilla jaloilla.	Pallon lyöminen/syöttäminen silmät kiinni maalialueeseen.	Pelaan jotain joukkuepallolulajia kavereiden kanssa.
TASO III	8	Teen pallon ja mailan kanssa pallon heittäjä rystyiltä kämmenpuolelle ja toisinpäin 10x virheitä.	Sivurajoilla olevien pallojen (5+5) kaataminen vuorotellen vasemmalta ja oikealta puolelta. Liikku- minen sivuttain, kaato kädellä kurottaen.	Lyön parin heittämiä palloja 10x sivurajan tuntumasta sivukautta tehdyillä lyönneillä.	Pomputtelen palloa mailalla samalla suorittaen pujotteluradan, esim. "kahdeksikko". Voi sisältää myös helppoja esteitä.	Käsinseisonta seinää vasten.	Ripaska -tanssiaskeleen tekeminen 10s horjumatta.	Osun yläkautta lyönillä koripallotelineen taustaan tai muuhun ylhäällä olevaan olevaan esteeseen n. 5m päästä.	Luen kirjan vuodessa.
	9	Teen pallon ja mailan kanssa "tuulimyllyjä" myötä- ja vastapäivään 5 kierrosta. ("Heitto yläkautta pään yli - kiinniotto - pallon vienti alakautta pallo mailan päällä").	Neliön kulmissa olevien pallojen kaataminen. Kaatojen välissä 2-jalan tasahyppy ylöspäin neliön keskustassa.	Lyön parin heittämiä palloja 10x aluksi seisomalla selin heittäjään päin. Heiton lähtiessä heittäjä antaa merkin (ääni/nimi yms.), käännyn ympäri ja lyön.	Pomputtelen palloa mailalla vartalon edestä, jalkojen välistä, selän takaa (3 kierrosta).	Puhdas kyykkysuoritus kepin kanssa.	Ristiaskel vasemmalla jalalla "oikean yli" ja hyppy, alastulo tasajaloin. Sama toisinpäin.	Pallon pomputtelu 3-4 kertaa ja sitten pallon lyöminen maalialueeseen (esim. laatikko).	Kiipeilyä puolapuilla, köysissä yms.
	10	Teen pallon ja mailan kanssa "hyrräyönnin" 3 kertaa peräkkäin.	Kärrynpyörän tekeminen.	Lyön parin heittämiä palloja 10x alakautta (puolustus) vartalon edestä nopealla tahdilla.	Pomputtelen palloa mailalla samalla mennen kyykkyyntistumaan-selälleen-makaamaan ja nousen takaisin ylös, pallon putoamatta.	Kyykky yhdellä jalalla. Vuorotellen molemmilla jaloilla.	1* Vasen jalka kiertää "neliömuodossa" vastapäivään ja oikea jalka myötäpäivään 2* Oikea ja vasen jalka myötäpäivään 3* Keksi lisää	Avustaja lyö palloja vapaasti ja pelaaja yrittää lyödä palloja määriteltyyn maalialueeseen (5/10 onnistuen).	Harrastan vähintään kahta eri asiaa (esim. partio, suunnistus, musiikki, keräily, lemmikki, kulttuuri,...).