




PCA TÄHTI - TAITOTAULUKKO			
PCA Tähti - Taitotaulukko kannustaa lapsia ja nuoria oppimaan monipuolisesti uusia liikkeitä. Taitojen eri osa-alueista voit kerätä eri määrän taitotähtiä.			
PCA TÄHTI - TAITOTAULUKON OSA-ALUEET / PISTEYTYYS:			
TAITO:			
Eteentaivutus:	Sormet maahan	Rystyset maahan	Kämmenet maahan
Spagaatti:	Spagaatti	Molemmilla puolilla	Spiraali
360 hyppy:	Perus 360 hyppy	Pallo ilmaan ja kiinniotto	360 hyppy yhdellä jalalla
Kyykky:	Kyykky keppi niskassa	Kyykky keppi suorilla käsillä	Yhdenjalan kyykky
Punnerrus:	Punnerrus x5	Punnerrus x15	Punnerrus x25
Hyppynaru:	10x etuperin hyppyä	10x takaperin hyppyä	Kaksi hyppyä yhdellä kertaa x3
Kuperkeikka:	Perus kuperkeikka	Kuperkeikka ylös nousulla	Kuperkeikka käsiseisonnasta
Kärrynpyörä:	Perus kärrynpyörä	Molemmilla puolilla	Yhdellä kädellä
Siltakaato:	Siltakaato yhteen suuntaan	Siltakaato eteen- ja taakse	Flikki
Arabialainen:	Perus arabialainen	Molemmilla puolilla	Arabialainen + kerähyppy
Käsilläseisonta:	Tukea vasten	Ilman tukea 5s.	Ilman tukea 10s.
Päälläseisonta:	Tukea vasten	Ilman tukea 10s.	Ilman tukea 15s.

PCA TÄHTI - TAITOTAULUKKO:			
Urheilijan nimi:			
Urheilijan joukkue:			
TAITO:			
Eteentaivutus:			
Spagaatti:			
360 hyppy:			
Kyykky:			
Punnerrus:			
Hyppynaru:			
Kuperkeikka:			
Kärrynpyörä:			
Siltakaato:			
Arabialainen:			
Käsilläseisonta:			
Päälläseisonta:			

