

**ARVOSTELUPÖYTÄKIRJA****SYYSLOMA**

**Tehtävä** Uudet harrastukset  
**Sarja** SI / PU / RU / HA  
**Rastipäällikkö** Marjukka Mäkelä

Vartion numero	Vartion nimi	Sarja
		SI PU RU HA
Arvostelija	Arvostelijan puhelinnumero	

**Liike 1: Valmiusasento**

	Jalat aluksi yhdessä, siirtyvät noin lantionleveyiseen haara-asentoon
	Kädet nousevat sivuilta noin rinnan korkeudelle
	Kädet menevät ylhäällä nyrkkiin ja laskeutuvat lantion eteen

**Liike 2: Hevosseisonta**

	Kädet nousevat lantiolta eteen rinnan korkeudelle, ranteet menevät ristiin
	Kädet vedetään koukkuun kylkiä vasten
	Jalat menevät lantiota leveämpään haara-asentoon, polvet koukistuvat

**Liike 3: Isku keskelle**

	Jalat lantiota leveämmässä haara-asennossa
	Oikea käsi suoristuu nyrkissä eteen rinnan korkeudelle, vasen käsi koukistuu nyrkissä kylkeä vasten
	Vasen käsi suoristuu eteen rinnan korkeudelle, oikea käsi koukistuu nyrkissä kylkeä vasten

**Liike 4: Alatorjunta**

	Alussa kädet nyrkissä koukistuneena kylkiä vasten
	Vasen käsi nousee rinnan yli oikealle olkapäälle
	Oikea käsi suoristuu alas, hieman eteen
	Vasen käsi suoristuu nyrkissä suoraan eteen
	Oikea käsi koukistuu kylkeä vasten
	Jalat lantiota leveämmässä haara-asennossa

**Liike 5: Etupotku**

	Vasen jalka edessä, oikea jalka takana
	Kädet koukistuneena nyrkissä rinnan päälle, vasen käsi oikeaa kättä edempänä
	Oikea jalka potkaistaan suoraan eteen, jolloin oikea käsi menee vasemman käden edelle

**Pisteitä yht.**

kpl

**Tehtäväkäsken vastainen suoritus tai muuta huomioitavaa**