

# TWIST-NARUHYPPELY

**Pelaajien lukumäärä:** 3 <

**Tarvikkeet:** Twist-kuminauha

## Pelin kulku:

Kaksi leikkijää seisoo narun sisällä pylväinä, jotka pitävät narua paikallaan. Yksi leikkijöistä on hyppijä. Naru on ensin pylväiden nilkoissa ja pylväillä on jalat hartianleveyteisessä haara-asennossa. Leikin edetessä narua voidaan nostaa ylemmäs vaikeustason noustessa. Esimerkiksi polviin, reisien korkeudelle, lantiolle ja olkapäihin. Aina kun hyppijä suorittaa kokonaisen hyppysarjan onnistuneesti, vaikeustaso nousee. Jos hyppijä tekee virheen, hän joutuu pylvääksi ja pylväs vapautuu hyppijäksi. Seuraavan virheen kohdalla toinen pylväs pääsee hyppijäksi. Erilaisia hyppysarjoja on paljon. Tässä yksi esimerkki:

## 10-SARJA

- 0 Hypätään narujen yli
- 1 Hypätään narujen keskelle
- 2 Hypätään tasahyppy molemmilla jaloilla ensin yhden narun päälle, sitten toisen.
- 3 Hypätään toinen jalka toiselle narulle ja toinen toiselle. Vaihdetaan jalkoja hypäten kolme kertaa.
- 4 Hypätään jalat ensimmäisen narun molemmille puolille. Hypätään saman narun kohdalla selkä tulosuuntaan ja toinen jalka narun päälle toinen alle. Hypätään molemmat jalat toisen narun molemmille puolille maahan. Käännöshyppy selkä menosuuntaan, niin että toinen jalka on narun päällä ja toinen alla.
- 5 Poimitaan jalalla ensimmäinen naru nilkkaan ja näpäytetään samalla jalalla toisen narun päälle 2 kertaa. Sama toistetaan toisella jalalla. Sitten poimitaan ensimmäinen naru molempiin nilkoihin hypättäessä toisen narun päälle ja pois.
- 6 Hypätään 3 kertaa ylös alas, niin että ensimmäinen naru jää jalkojen väliin. Samat kolme hyppyä toistetaan toisen narun kohdalla.
- 7 Hypätään seitsemän kertaa narulta toiselle, aina niin että naru on toisen jalan alla ja toisen päällä. Kun on hypätty kaksi kertaa eteen päin, täytyy hypätä taaksepäin, sitten taas eteen ja taakse jne.
- 8 Hypätään ensin jalat ensimmäisen narun molemmille puolille, sitten toisen. Hypätään narujen keskelle. Levitetään jalat ja narut leveälle. Hypätään taas keskelle jalat yhteen. Hypätään leveä hyppy molemmat jalat narujen ulkopuolelle. Hypätään kierähtäen jalat takaisin yhteen, niin että naru tulee mukaan ja muodostaa z-kirjaimen. Hypätään takaisin narujen keskelle.
- 9 Hypätään yhdeksän kertaan puolelta toiselle niin, että naru jää aina jalkojen väliin.
- 10 Poimitaan ensimmäisellä hypyllä ensimmäinen naru nilkkaan ja viedään se jalan mukana toisen narun yli. Tehdään näin 5 hyppyä. Käännyttään niin, että toinen jalka jää pitämään naruja samassa muodostelmassa, mutta toinen jalka menee narujen toiselle puolelle. Tehdään taas 5 hyppyä.

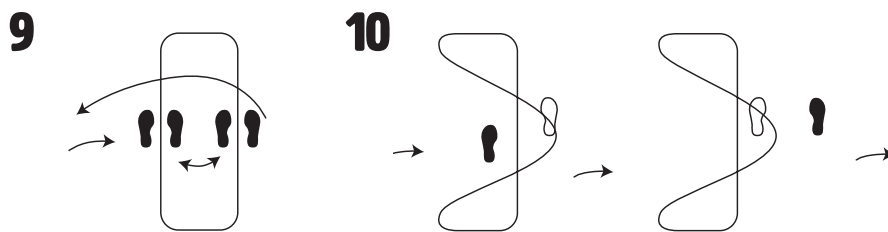
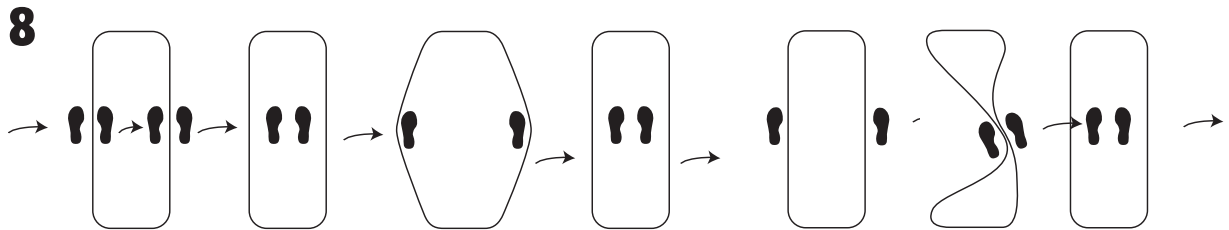
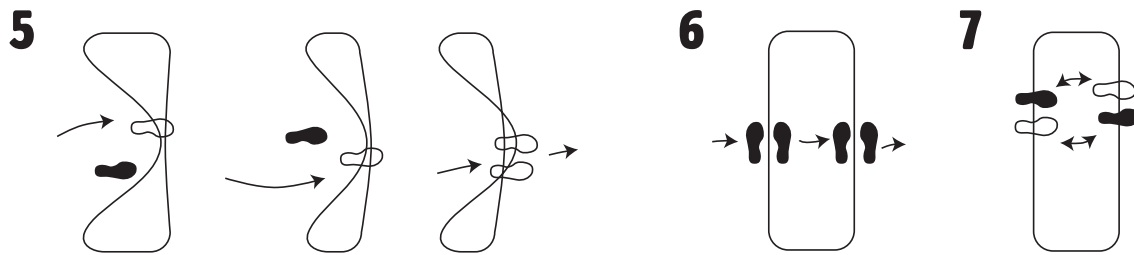
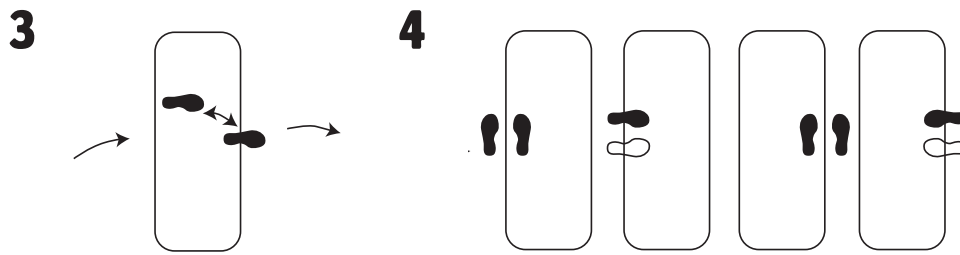
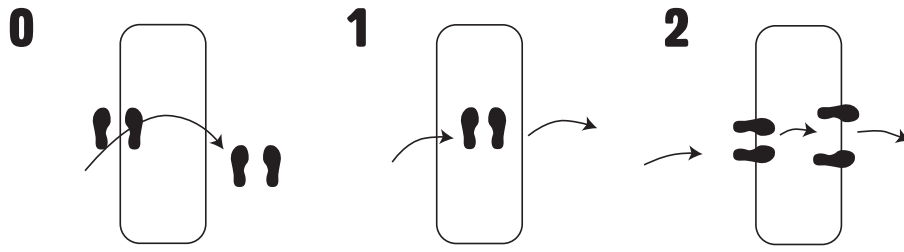


Aikamatka 1970-luvulle



markallamerkkareita.fi





Aikamatka 1970-luvulle



markallamerkkareita.fi

