



Ponnattelutaidon kehittäminen

Harjoittele ponnattelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason ponnatteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallonkäsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikokoiset pallot #1-#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Ponnattelu avojohein, sukat jalassa tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tuntuman löytämistä palloon.

Kiinnitä huomio ponnattelutaitojesi kehittyessä pään normaaliin pystyasentoon, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pään asennon. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojesi toimissa "tuntosarvina" palloon.

Haasta itsesi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Pomputtele oikealla jalalla yhden välipompun kanssa **10**.
Vaihda jalkaa. Toista molemmin jaloin **10** kertaa.



Pomputtele vuorojaloin yhdellä välipompuilla **20**.



Pomputtele oikealla jalalla **2** välipompun kanssa, vasemmalla jalalla **2** välipompun kanssa.
Jatka ja toista tämä sarja **5** kertaa yhtäjaksoisesti.



Pomputtele reisillä; oikea reisi, vasen reisi ja ota pallo kiinni käsin.
Vaihda aloittavaa reittä ja toista **10** kertaa, **5** aloitusta molemmin reisin.



Pomputtele vuororeisin **3** ja ota pallo kiinni käsin.
Vaihda aloittavaa reittä.
Toista sarja **10** kertaa, **5** aloitusta molemmin reisin.



Pomputtele oikealla reidellä **2** ja ota pallo kiinni, vasemmalla reidellä **2** ja ota pallo kiinni.
Toista tämä sarja **10** kertaa molemmin jaloin.



Pomputtele oikealla reidellä **2**, vasemmalla reidellä **2** ja ota pallo kiinni.
Toista sarja **10** kertaa.



Pomputtele päällä **2** ja ota pallo kiinni.
Aloita ponnattelu omasta heitosta.



Pomputtele vasemmalla jalalla **1**, oikealla jalalla **1** ja ota pallo kiinni käsin.



Pomputtele paremmalla jalalla **2** ja ota pallo kiinni käsin, pomputtele paremmalla jalalla **3** ja ota pallo kiinni käsin sekä pomputtele paremmalla jalalla **4** ja ota pallo kiinni käsin.

Väritä ruutu aina onnistuneen suorituksen jälkeen!





Ponnattelutaidon kehittäminen

Harjoittele ponnattelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason ponnatteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallonkäsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikokoiset pallot #1-#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Ponnattelu avoimella jalalla tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tunteen löytämistä pallon.

Kiinnitä huomio ponnattelutaitojesi kehittyessä päänsä asennukseen, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten päänsä asennon. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä pallon että havainnoimaan peliä jalkojesi toimesta "tuntosarvina" pallon.

Haasta itsesi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Ponnattele heikommalla jalalla **2** ja ota pallo kiinni käsin, ponnattele heikommalla jalalla **3** ja ota pallo kiinni käsin ja ponnattele **4** heikommalla jalalla ja ota pallo kiinni käsin.



Ponnattele vuorojaloin **2** ja ota pallo kiinni käsin. Ponnattele vuorojaloin **3** ja ota pallo kiinni käsin. Ponnattele vuorojaloin **4** ja ota pallo kiinni käsin.



Ponnattele päällä **3** ja ota pallo kiinni. Aloita ponnattelu omasta heitosta.



Ponnattele päällä **4** ja ota pallo kiinni. Aloita ponnattelu omasta heitosta.



Ponnattele vuorojaloin **4** ... välipomppu ja vuorojaloin **4** ... välipomppu. Toista **10** kertaa.



Harjoittele erilaisia maasta nostoja ponnattelun aloittamiseksi. Yksinkertaisin tapa aloittaa ponnattelu on rullata pallo itseäsi kohti jalkapohjalla ja nostaa/vipata pallo nopealla kosketuksella ilmaan.



Ponnattele vuorojaloin **6, 8** ja **10**.



Ponnattele vuorojaloin **20** kertaa.



Ponnattele **2** oikealla jalalla, vasemmalla jalalla **2**. Toista **10** kertaa ilman pomppua.



Ponnattele vuorojaloin ja kävele eteenpäin **5 m**, käänny ponnattellen ja ponnattele vuorojaloin takaisin **5 m**. Toista vähintään **5** kertaa.

Haasta kaverisikin harjoittelemaan tehtäviä kanssasi!





Ponnattelutaidon kehittäminen

Harjoittele ponnattelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason ponnatteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallonkäsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikoiset pallot #1-#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Ponnattelu avoimella jalalla tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tunteen löytämistä palloon.

Kiinnitä huomio ponnattelutaitojesi kehityksessä pääsi normaaliin pystyasentoon, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pääsi asennon. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojesi toiminnassa "tuntosarvina" palloon.

Haasta itsesi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Pomputtele yhdellä jalalla ja kävele eteenpäin **5 m**, käänny pomputellen ja pomputtele takaisin **5 m**. Toista vähintään **5** kertaa.



Pomputtele **2** oikealla jalalla, **2** vasemmalla jalalla liikkuen samanaikaisesti kävellen eteenpäin **5 m**, käänny pomputellen samalla rytmillä ja pomputtele takaisin.



Pomputtele oikealla jalalla **3**, vasemmalla **1**. Vaihda aloittavaa jalkaa. Toista **10** kertaa molemmin jaloja.



Pomputtele oikealla jalalla **3**, vasemmalla **1** ja kävele eteenpäin **5 m**, käänny pomputellen samalla rytmillä ja pomputtele samalla rytmillä takaisin **5 m**. Vaihda aloittavaa jalkaa. Toista vähintään **5** kertaa molemmin jaloja.



Pomputtele vuororeisin **6, 8** ja **10**.



Pomputtele vuororeisin yli **20**.



Pomputtele vuororeisin ja kävele eteenpäin **5 m**, käänny ja pomputtele vuororeisin takaisin **5 m**.



Pomputtele oikealla reidellä **2**, vasemmalla reidellä **2** ja kävele eteenpäin **5 m**, käänny ja pomputtele samalla rytmillä takaisin **5 m**. Vaihda aloittavaa reittä. Toista **5** kertaa molemmilla jaloilla aloittaen.



Pomputtele **4** vuorojaloin ja **4** vuororeisin. Toista sarja **10** kertaa.



Pomputtele **4** vuorojaloin ja **4** vuororeisin kävellen eteenpäin **5 m**, käänny ja pomputtele samalla rytmillä takaisin **5 m**. Toista **10** kertaa.





Ponnattelutaidon kehittely

Harjoittele ponnattelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason ponnatteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallonkäsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikokoiset pallot #1-#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Ponnattelu avojoaloin, sukat jalassa tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tuntuman löytämistä palloon.

Kiinnitä huomio ponnattelutaitojesi kehittyessä pään normaaliin pystyasentoon, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pään asennon. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojesi toimissa "tuntosarvina" palloon.

Haasta itsesi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Pomputtele yksi oikealla jalalla, yksi oikealla reidellä jatkaen sarjan toistoa ilman pomppua **10** kertaa. Toista sama vasemmalla jalalla ja vasemmalla reidellä.



Pomputtele yksi oikealla jalalla, yksi vasemmalla reidellä jatkaen ponnatteluhaastetta ilman pomppua. Toista **10** kertaa. Tee sama käyttäen vasempaa jalkaa ja oikeaa reittä.



Pomputtele **2** vuorojaloin, **2** vuororeisin ja toista sarja **10** kertaa ilman pomppua.



Pomputtele **4** vuorojaloin, **4** vuororeisin ja **4** päällä. Toista sarja **5** kertaa.



Pomputtele **10** vuorojaloin hypellen paikallaan. Toista **5** kertaa.



Pomputtele **10** vuororeisin hypellen paikallaan. Toista **5** kertaa.



Pomputtele päällä **10**, **20** ja **30**.



Pomputtele vuorojaloin **50**, **75** ja lopulta **100**.



Ota pallo koukkuun oikealla nilkalla. Nosta pallo ilmaan ja ota pallo koukkuun vasemmalla jalalla. Toista **5** kertaa.



Pomputtele vuorojaloin **20**, vuororeisin **10** ja päällä **10**.





Ponnauttelutaidon kehittäminen

Harjoittele ponnauttelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason ponnautteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallonkäsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikoiset pallot #1–#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Ponnauttelu avoimella jalalla tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tunteen löytämistä palloon.

Kiinnitä huomio ponnauttelutaitojesi kehittäessäsi pääntasoon, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pääntason. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojesi toimissa "tuntosarvina" palloon.

Haasta itsesi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Ponnauttele vuorojaloin **4**, nosta viides kosketus yli pääntason korkeuden, jatka ponnauttelua vuorojaloin. Vaihtelee aloittavaa jalkaa. Toista **10** kertaa.



Ponnauttele vuorojaloin **4**, nosta viides kosketus päälle yli pyörähtäen ympäri ja jatkaen jälleen ponnauttelua vuorojaloin **4**. Vaihtelee aloittavaa jalkaa. Toista **10** kertaa.



Ponnauttele istualtaan vuorojaloin **20**.



Ponnauttele istualtaan päällä **10**.



Ponnauttele istualtaan yhdistäen jaloilla ja päällä ponnauttelua, **10** vuorojaloin ja **5** päällä.



Ponnauttelu vuorojaloin **4**, nosta **5**. kosketus ulkosyrjällä päälle yli ja ota pallo kontrolliin uudelleen. Vaihtelee aloittavaa jalkaa. Toista molemmin jaloilla aloittaen **10** kertaa.

Vinkki: voit harjoitella ulkosyrjäponnauttelua vuorojaloin ja yhdellä jalalla ensin löytääksesi sopivan kosketuksen palloon ulkosyrjälläsi molemmilla jaloilla.



Ponnauttele päällä ja madalla ponnauttelua vähitellen ja pyri jättämään pallo otsan päälle pitäen sitä siinä pitkän aikaa. Toista vähintään **10** kertaa.



Ponnauttele vuorojaloilla ja nosta pallo korkeammalle ilmaan ja pyri jättämään pallo niskan taakse ylävartalon kallistuessa lähes vaakatasoon.



Suunnittele oma ponnautteluesitys pallon kanssa yhdistäen kaikki ne ponnauttelutaidot, joita olet ahkeralla harjoittelulla oppinut.



Esitä ponnauttelu-show joukkueellesi! Hyvä kenraaliharjoitus voi olla esitys kotona perheellesi.

Onneksi olkoon!
Olet ahkeran harjoittelun ansiosta oppinut ponnauttelemaan ja hallitsemaan palloa kehosi eri osilla!
Jatka ahkeraa harjoittelua.
Kokeile vielä viittä bonusponnautteluhaastetta.





Ponnattelutaidon kehittäminen

Harjoittele pomputtelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason pomputteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallonkäsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikokoiset pallot #1-#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Pomputtelu avoimella jalalla tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tunteen löytämistä palloon.

Kiinnitä huomio pomputtelutaitojesi kehittyessä pääsi normaaliin pystyasentoon, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pääsi asennon. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojesi toimesta "tuntosarvina" palloon.

Haasta itsesi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Harjoittele ns. Around the World (ATW) liike, jossa kierrät jalalla pallon ympäri. Voit kokeilla myös Tupla-ATW-liikettä (netissä vinkkejä). Harjoittele ns. sisäänpäin liike ja ulospäin liike.



Pomputtele jaloin, nosta pallo korkealle ilmaan, käy istumassa/vatsallaan punnerrusasennossa/selällä ja jatka pomputtelua ensin välipompusta ja opittuasi suoraan ilmasta ilman välipomppua. Toista useita kertoja.



Pomputtele jaloin, nosta pallo korkealle ilmaan, tee kuperkeikka/arabialainen/kärrynpyörä, jatka pomputtelua ensin välipompusta ja opittuasi suoraan ilmasta ilman välipomppua. Toista useita kertoja.



Pomputtelu yhdellä jalalla juosten **5-10 m**, käänny ja pomputtele samalla tavalla takaisin. Pystytkö pomputtelemaan juosten käyttäen molempia jalkoja?



Pomputtele jaloin ja käy istumassa jatkaen pomputtelua. Nouse istumasta ylös jatkaen pomputtelua. Toista useita kertoja.



Pomputtele jaloin, nosta pallo pelikaverisi yli, nosta pallo uudelleen pelikaverisi yli yhdellä kosketuksella ja jatka pomputtelua. Toista sama nostaen pallo yli ensin pelikaverisi toiselta puolelta. Toista useita kertoja.





PONNAUTTELUTAIDON KEHITTELY

Pelaajan on hyvä harjoitella pomputtelutaitojaan kehittääkseen omaa ja joukkueensa pelaamista. Tarkoitus on opetella kunkin tason pomputteluhaasteet. Pelaaja suorittaa jokaisen tason haasteen ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenee seuraavalle tasolle. Haastetta voi lisätä ja pallonkäsittelytaitoja monipuolistaa käyttämällä erikokoisia palloja. Erikoiset pallot #1–#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Pomputtelu avojaloin, sukat jalassa tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tuntuman löytämistä palloon.

Pomputtelutaitojen kehittyessä pelaajan on kiinnitettävä huomiota pään normaaliin pystyasentoon, jotta hän pystyy havainnoimaan pallon lisäksi peliä. Kun pelaaja kiinnittää tähän asiaan huomiota, hän löytää itselleen luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pään asennon. Tällöin hän pystyy kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojensa toimiessa ”tuntosarvina” palloon.

Innosta pelaajaa asettamaan itselleen pieniä tavoitteita joka päivälle. Kannusta häntä myös pitämään sinut tietoisena, millä tasolla hän on kehityksessään.

Tutustu tällä ja seuraavalla sivulla eri tasojen haasteisiin.

1 PALLOON TUTUSTUJA

1. Pomputtele oikealla jalalla yhden välipompun kanssa 10. Vaihda jalkaa. Toista molemmin jaloin 10 kertaa.
2. Pomputtele vuorojaloin yhdellä välipompulla 20.
3. Pomputtele oikealla jalalla 2 välipompun kanssa, vasemmalla jalalla 2 välipompun kanssa. Jatka ja toista tämä sarja 5 kertaa yhtäjaksoisesti.
4. Pomputtele reisillä; oikea reisi, vasen reisi ja ota pallo kiinni käsin. Vaihda aloittavaa reittä ja toista 10 kertaa, 5 aloitusta molemmin reisin.
5. Pomputtele vuoroaisin 3 ja ota pallo kiinni käsin. Vaihda aloittavaa reittä. Toista sarja 10 kertaa, 5 aloitusta molemmin reisin.
6. Pomputtele oikealla reidellä 2 ja ota pallo kiinni, vasemmalla reidellä 2 ja ota pallo kiinni. Toista tämä sarja 10 kertaa molemmin jaloin.
7. Pomputtele oikealla reidellä 2, vasemmalla reidellä 2 ja ota pallo kiinni. Toista sarja 10 kertaa.
8. Pomputtele päällä 2 ja ota pallo kiinni. Aloita pomputtelu omasta heitosta.
9. Pomputtele vasemmalla jalalla 1, oikealla jalalla 1 ja ota pallo kiinni käsin.
10. Pomputtele paremmalla jalalla 2 ja ota pallo kiinni käsin, pomputtele paremmalla jalalla 3 ja ota pallo kiinni käsin sekä pomputtele paremmalla jalalla 4 ja ota pallo kiinni käsin.

2 PALLOON KESYTTÄJÄ

11. Pomputtele heikommalla jalalla 2 ja ota pallo kiinni käsin, pomputtele heikommalla jalalla 3 ja ota pallo kiinni käsin ja pomputtele 4 heikommalla jalalla ja ota pallo kiinni käsin.
12. Pomputtele vuorojaloin 2 ja ota pallo kiinni käsin. Pomputtele vuorojaloin 3 ja ota pallo kiinni käsin. Pomputtele vuorojaloin 4 ja ota pallo kiinni käsin.



13. Pomputtele päällä 3 ja ota pallo kiinni. Aloita pomputtelu omasta heitosta.
14. Pomputtele päällä 4 ja ota pallo kiinni. Aloita pomputtelu omasta heitosta.
15. Pomputtele vuorojaloin 4 ... välipomppu ja vuorojaloin 4 ... välipomppu. Toista 10 kertaa.
16. Harjoittele erilaisia maasta nostoja pomputtelun aloittamiseksi. Yksinkertaisin tapa aloittaa pomputtelu on rullata pallo itseäsi kohti jalkapohjalla ja nostaa/vipata pallo nopealla kosketuksella ilmaan.
17. Pomputtele vuorojaloin 6, 8 ja 10.
18. Pomputtele vuorojaloin 20 kertaa.
19. Pomputtele 2 oikealla jalalla, vasemmalla jalalla 2. Toista 10 kertaa ilman pomppua.
20. Pomputtele vuorojaloin ja kävele eteenpäin 5 m, käänny pomputellen ja pomputtele vuorojaloin takaisin 5 m. Toista vähintään 5 kertaa.

3 PALLOTAITURI

21. Pomputtele yhdellä jalalla ja kävele eteenpäin 5m, käänny pomputellen ja pomputtele takaisin 5 m. Toista vähintään 5 kertaa.
22. Pomputtele 2 oikealla jalalla, 2 vasemmalla jalalla liikkuen samanaikaisesti kävellen eteenpäin 5 m, käänny pomputellen samalla rytmillä ja pomputtele takaisin.
23. Pomputtele oikealla jalalla 3, vasemmalla 1. Vaihda aloittavaa jalkaa. Toista 10 kertaa molemmin jaloin.
24. Pomputtele oikealla jalalla 3, vasemmalla 1 ja kävele eteenpäin 5 m, käänny pomputellen samalla rytmillä ja pomputtele samalla rytmillä takaisin 5 m. Vaihda aloittavaa jalkaa. Toista vähintään 5 kertaa molemmin jaloin.
25. Pomputtele vuororeisin 6, 8 ja 10.
26. Pomputtele vuororeisin yli 20.
27. Pomputtele vuororeisin ja kävele eteenpäin 5 m, käänny ja pomputtele vuororeisin takaisin 5 m.
28. Pomputtele oikealla reidellä 2, vasemmalla reidellä 2 ja kävele eteenpäin 5 m, käänny ja pomputtele samalla rytmillä takaisin 5 m. Vaihda aloittavaa reittä. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla aloittaen.
29. Pomputtele 4 vuorojaloin ja 4 vuororeisin. Toista sarja 10 kertaa.
30. Pomputtele 4 vuorojaloin ja 4 vuororeisin kävellen eteenpäin 5 m, käänny ja pomputtele samalla rytmillä takaisin 5 m. Toista 10 kertaa.

4 PALLOTAIKURI

31. Pomputtele yksi oikealla jalalla, yksi oikealla reidellä jatkaen sarjan toistoa ilman pomppua 10 kertaa. Toista sama vasemmalla jalalla ja vasemmalla reidellä.
32. Pomputtele yksi oikealla jalalla, yksi vasemmalla reidellä jatkaen pomputtelua ilman pomppua. Toista 10 kertaa. Tee sama käyttäen vasempaa jalkaa ja oikeaa reittä.
33. Pomputtele 2 vuorojaloin, 2 vuororeisin ja toista sarja 10 kertaa ilman pomppua.
34. Pomputtele 4 vuorojaloin, 4 vuororeisin ja 4 päällä. Toista sarja 5 kertaa.
35. Pomputtele 10 vuorojaloin hypellen paikallaan. Toista 5 kertaa.
36. Pomputtele 10 vuororeisin hypellen paikallaan. Toista 5 kertaa.
37. Pomputtele päällä 10, 20 ja 30.
38. Pomputtele vuorojaloin 50, 75 ja lopulta 100.
39. Ota pallo koukkuun oikealla nilkalla. Nosta pallo ilmaan ja ota pallon koukkuun vasemmalla jalalla. Toista 5 kertaa.
40. Pomputtele vuorojaloin 20, vuororeisin 10 ja päällä 10.

5 PALLOMESTARI

41. Pomputtele vuorojaloin 4, nosta viides kosketus yli pään korkeuden, jatka pomputtelua vuorojaloin. Vaihtele aloittavaa jalkaa. Toista 10 kertaa.
42. Pomputtele vuorojaloin 4, nosta viides kosketus pään yli pyörähtäen ympäri ja jatkaen jälleen pomputtelua vuorojaloin 4. Vaihtele aloittavaa jalkaa. Toista 10 kertaa.
43. Pomputtele istualtaan vuorojaloin 20.
44. Pomputtele istualtaan päällä 10.
45. Pomputtele istualtaan yhdistäen jaloilla ja päällä pomputtelu, 10 vuorojaloin ja 5 päällä.
46. Pomputtelu vuorojaloin 4, nosta 5. kosketus ulkosyrjällä pään yli ja ota pallo kontrolliin uudelleen. Voit harjoitella ulkosyrjäpomputtelua vuorojaloin ja yhdellä jalalla ensin löytääksesi sopivan kosketuksen palloon ulkosyrjälläsi molemmilla jaloilla. Vaihtele aloittavaa jalkaa. Toista molemmin jaloin aloittaen 10 kertaa.
47. Pomputtele päällä ja madalla pomputtelua vähitellen ja pyri jättämään pallo otsan päälle pitäen sitä siinä pitkän aikaa. Toista vähintään 10 kertaa.
48. Pomputtele vuorojaloilla ja nosta pallo korkeammalle ilmaan ja pyri jättämään pallo niskan taakse ylävartalon kallistuessa lähes vaakatasoon.
49. Suunnittele oma pomputteluesitys pallon kanssa yhdistäen kaikki ne pomputtelutaidot, joita olet ahkeralla harjoittelulla oppinut.
50. Esitä pomputtelu-show joukkueellesi! Hyvä kenraaliharjoitus voi olla esitys kotona perheellesi.

Onneksi Olkoon! Olet ahkeran harjoittelun seurauksena oppinut pomputtelemaan ja hallitsemaan palloa kehosi eri osilla! Jatka ahkeraa harjoittelua. Kokeile vielä viittä bonuspomputteluhaastetta.

5+ BONUSPOMPUTTELUT

51. Harjoittele ns. Around the World (ATW) liike, jossa kierrät jalalla pallon ympäri. Voit kokeilla myös Tupla ATW -liikettä (netissä vinkkejä). Harjoittele ns. sisäänpäin liike ja ulospäin liike.
52. Pomputtele jaloin, nosta pallo korkealle ilmaan, käy istumassa/vatsallaan punnerrusasennossa/selällään ja jatka pomputtelua ensin välipompusta ja opittuasi suoraan ilmasta ilman välipompua. Toista useita kertoja.
53. Pomputtele jaloin, nosta pallo korkealle ilmaan, tee kuperkeikka/arabialainen/kärrynpyörä, jatka pomputtelua ensin välipompusta ja opittuasi suoraan ilmasta ilman välipomppua. Toista useita kertoja.
54. Pomputtelu yhdellä jalalla juosten 5–10 m, käänny ja pomputtele samalla tavalla takaisin. Pystytkö pomputtelemaan juosten käyttäen molempia jalkoja?
55. Pomputtele jaloin ja käy istumassa jatkaen pomputtelua. Nouse istumasta ylös jatkaen pomputtelua. Toista useita kertoja.
56. Pomputtele jaloin, nosta pallo pelikaverisi yli, nosta pallo uudelleen pelikaverisi yli yhdellä kosketuksella ja jatka pomputtelua. Toista sama nostaen pallo yli ensin pelikaverisi toiselta puolelta. Toista useita kertoja.