


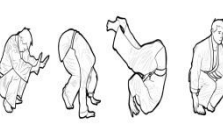




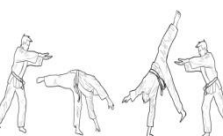
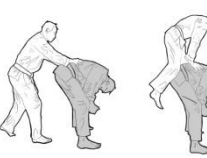

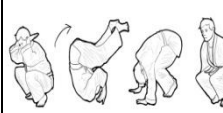








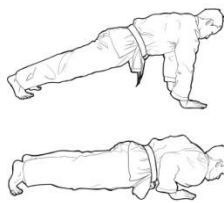




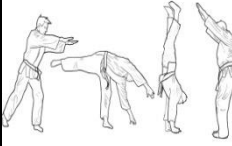




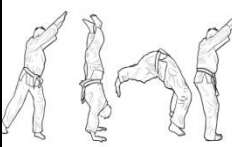

TEMPPUKORTTI Ju-Jutsuka: _____



 <p>1. Karhunkäynti</p>	 <p>2. Rapukäynti</p>	 <p>3. Vaaka</p>	 <p>4. Kuperkeikka</p>	 <p>5. Hartiasilta 5–10 sekuntia</p>
 <p>6. Lankku</p>	 <p>7. Istumaannousu 5–10kpl</p>	 <p>8. Tasakyykky 10–15kpl</p>	 <p>9. Kärrenpyörä</p>	 <p>10. Pukkihyppy</p>
 <p>11. Kottikärrykävely</p>	 <p>12. Kuperkeikka taaksepäin</p>	 <p>13. Päällaseisonta</p>	 <p>14. Silta</p>	 <p>15. Tasapainokyykky</p>

Keltaiseen vyöhön (5. MON) tulee olla suoritettuna Tempukortin tehtävistä 1–10 vähintään 8 tehtävää.

Oranssiin vyöhön (4. MON) tulee olla suoritettuna Tempukortin tehtävistä 6–20 vähintään 10 tehtävää.

 <p>16. Ravunkääntö neliössä</p>	 <p>17. Krokotiilikävely</p>	 <p>18. Haarakuperkeikka</p>	 <p>19. Etunojapunnerrus 5–10 kpl</p>	 <p>20. Linkkuveitsiliike 5–10 kpl</p>	<p>Vihreään vyöhön (3. MON) tulee olla suoritettuna Tempukortin tehtävistä 11–25 vähintään 10 tehtävää.</p> <p>Siniseen vyöhön (2. MON) tulee olla suoritettuna Tempukortin tehtävistä 16–30 vähintään 8 tehtävää.</p> <p>Ruskeaan vyöhön (1. MON) tulee olla suoritettuna Tempukortin tehtävistä 1–30 vähintään 20 tehtävää.</p>
 <p>21. Askelkyykky 10–16 kpl</p>	 <p>22. Tasaponnistaen täysi kierros</p>	 <p>23. Käsilläseisonta</p>	 <p>24. Arabialainen</p>	 <p>25. Yli ja takaisin</p>	
 <p>26. Apina ja leipäpuu</p>	 <p>27. Käsilläkävely 4–6 askelta</p>	 <p>28. Niska- tai päähypy</p>	 <p>29. Puolivoltti</p>	 <p>30. Banaani</p>	