

KUMINAUHAJUMPPA

SUUNNITTELU: Anne Soini ja Katja Laaksonen

1. LÄMMITTELY

Gotan Project: Queremos paz 5'12

- |||| kyynärpää-toinen-työntö eteen-veto taakse-kdt sivulta ylös ja alas 4x8
- |||| sama sarja puolet nopeammin 2x8 yht.4x
- ||||
- |||| soturi
- |||| askelkyykky joustot 8x
- |||| koonto 8x
- |||| toinen puoli
- ||||
- ||||
- ||||
- ||||
- |||| olka-olka-pyöristys-avaus-hengitys-rullaus 4x8
- |||| sama puolet nopeammin 2x8 yht.4x
- ||||
- |||| tehoasento
- |||| käyntikyykky ja kierto
- |||| toinen puoli
- |||| tehoasento

2. LÄMMITTELY KUMINAUHA NILKOISSA

Aki Sirkesalo: Tule mun luo 3,38

- |||| askel viereen ja ravistus
- |||| |||| askelviereen käsi etukautta ympäri / pöydän pyyhintä
- |||| rintakehä kulmiin 4/4 4x
- |||| |||| askelviereen käsi etukautta ympäri / pöydän pyyhintä
- |||| |||| rintakehä kulmiin 4/4 4x / selän pyöristys 8x
- |||| |||| pohje jalka taakse ja yhteen 8x (4x8), koonto 8x
- |||| |||| reiden takaosa 8x (4x8),
- |||| |||| askelviereen käsi etukautta ympäri / pöydän pyyhintä

3. ASKELLUS KUMINAUHA NILKOISSA

Virve Rosti: Sata salamaa 3,06

iskut ja ||

- |||| ||||4 polvet ylös 4x8 / kanta peppuun 4x8
- |||| ||||4 askelviereen ja sivukosketus 4x8
- |||| ||||4 polvet ylös 4x8 / kanta peppuun 4x8
- |||| |||| askelviereen ja sivukosketus 4x8
- |||| hidas slide
- |||| || askelviereen ja sivukosketus 4x8
- ||

4. ASKELKYYKYT KUMINAUHA NILKOISSA

Olavi Uusivirta: Raivohärkä 4'14

- II IIII Hidas askelkyykky (1-16) 2x
- IIII Hidas askelkyykky (1-8) 10x
- IIII
- II
- IIII Nopea askelkyykky (1-4) 8x
- IIII Kyykkyt puolelta toiselle (1-8) 10x
- IIII
- II
- IIII IIII Kyykkyt puolelta toiselle (1-4) 16x
- IIII Hidas askelkyykky 4x
- IIII IIII Nopea askelkyykky 16x
- IIII Kuminauha pois nilkoista

5. HARTIAT JA LOITONTAJAT KUMINAUHA TOISEN JALAN ALLA

In-Grid: In Tango 3'24

- IIII valmistautuminen
- IIII Pystysoutu 1/1 8x
- IIII Vipunosto ja vastakkaisen jalan loitonnuks 2/2 8x
- IIII
- IIII Vipunosto 1/1 8x
- II Vaihto toiselle puolelle
- IIII Vipunosto ja vastakkaisen jalan loitonnuks 2/2 8x
- IIII
- IIII Vipunosto 1/1 8x
- IIII Pystysoutu 1/1 8x
- IIII Pystysoutu ja vipunosto eteen vuorotellen 2/2 4x
- IIII 4
- IIII Pystysoutu ja vipunosto eteen vuorotellen 1/1 8x
- IIII

6. YLÄSELKÄ JA OJENTAJAT KUMINAUHA KÄSISSÄ

Mel C: Yea Yea Yea 4'15

- IIII valmistautuminen
- IIII Taljaveto rintaan 1/1 8x
- IIII Askelkyykky mukaan 1/1 8x
- IIII Ojentajat kuminauha niskan takana 1/1 8x
- IIII + nousu varpaille
- IIII lepo ja rintarangan kierto
- IIII toinen sarja
- IIII
- IIII
- IIII
- IIII lepo ja rintarangan kierto
- IIII IIII kolmas sarja
- IIII IIII
- IIII III

7. HAUIS JA ASKELKYKKY KUMINAUHA VASTAKKAISEN JALAN ALLA

Spooks: Karma Hotel 3'47

- II valmistautuminen
- IIII
- IIII IIII hauiskäntö + askelkyykky taakse
- IIII k hauiskäntö 1/3 4x
- IIII IIII toinen puoli
- IIII k
- IIII IIII puoliväli-alas 8x,ylös-puoliväli 8x
- IIII III.. toinen käsi

8. RINTA KUMINAUHA KAINALOIDEN ALTA

Kiss: I Was Made For Loving You 4'25

- II Alkuasento
- IIII Työnnöt eteen 1/1 8x
- IIII Mukaan kyykky 8x
- IIII Ylhäällä jalan loitonnuks 16x
- IIII
- IIII Nyrkkeilyt eteen
- IIII Työnnöt eteen 2/2 4x
- IIII Kyykky mukaan 4x
- IIII Nyrkkeilyt eteen ja nousu päkiöille
- IIII
- IIII Kyynärpäät yhteen 1/1
- IIII I4
- IIII meno alas punnerruksiin
- IIII II Punnerrus 2/2 6x
- IIII Punnerrus 1/1 16x
- IIII
- IIII

9. SELKÄ ISTUEN KUMINAUHA JALKOJEN ALLA

Britney Spears: Toxic 3'20

- IIII intro käden avaus sivulle 2/2 8x
- IIII laulu
- IIII kulmasoutu yhdellä kädellä 2/2 8x
- IIII I +1x8 vaihto
- IIII toinen käsi
- IIII
- IIII
- IIII I
- IIII kulmasoutu kahdella kädellä 2/2 8x
- IIII
- IIII II 1/3 7x
- IIII IIII 3/1 8x
- IIII 4/4 2x

10. KYLKILANKKU KUMINAUHA NILKKOJEN YMPÄRILLÄ

Madonna: Hollywood 4'20 -

- Lintull valmistautuminen -
IIII lankku
IIII lantion nostot 2/2 8x
IIII
IIII jalan loitonnuksen ja käden avaus 2/2 8x
IIII
IIII jalan vieni eteen-taakse 1-8 4x
IIII + ylävartalon kallistus 4x
IIII lankku toinen puoli...
IIII
IIII
IIII
IIII
IIII
IIII
IIII I konttausasennossa kylkirutistus/palautus
IIII

12. SELKÄ KUMINAUHA KÄSISSÄ

Jean S: Kesän lapsi 4,06

- IIII valmistautuminen
IIII IIII käden vieni taakse 1-8 ja eteen 1-8 vuorotellen 6x
IIII
IIII IIII kätet yhtä aikaa 7 1/2 x jää taakse
IIII IIII 3silla käsien loitonnuksen pepun päällä 8x
IIII IIII yhtä aikaa 7 1/2 x eteen-taakse ja jää eteen
IIII IIII vuorotellen 8x
IIII IIII

13. VATSA

PMMP: Joutsenet 4,08

- II
IIII IIII rullaus alas ja ylös 1-4 12x
IIII IIII kierrot puolelta toiselle 1-4
II
IIII IIII perusnostoja jalka koukistuu vastaan 1-4 13x
IIII IIII II kierto ja jalka ojentuu 1-4
IIII IIII 4 jalan ojennus vuorotellen alas 1-4 8x ja molemmat jalat 1-8 4x

14. VENYTTELY

En Vogue: Don't let go 4'45

- IIII -rullaus selinmakuulle, polvet koukkuun vatsan päälle
IIII -pakaralihaksen venytys, nilkka polven päällä
IIII -toinen puoli
II -1. polvi vatsaa vasten, toinen jalka lattialla
IIII -2. reiden takaosan venytys, jalan ojennus kohti kattoa
IIII -3. alimmainen jalka ojentuu
II ... toinen puoli 1.

