

Hopeamerkki / kriteerit

PAKOLLISET LIIKKEET:

Tasapaino: ARABESQUE SIVULLE

- Tukijalan ojennus, tasapainossa tukijalka on hallittu ja suora. Tukijalka on 45° aukikierrossa.
- Nousevan jalan polvi on sivulla, reisi vaakatasossa.
- Vartalon neliö hallittu, kyljet yhtä pitkinä ja kannatettuina.
- Kädet vaakatasossa sivuille ojennettuina.

Tasapaino+ vartalo: PASSÈPIRUETTI JA VAUHTIHEITTO ETEEN

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Jalka sivulle ojennettuna varvasasentoon.
- Askel suoralle tukijalalle, nousu korkealla päkiälle. Reisi nousee vaakatasoon eteen.
- Muodossa pyritään 360°, lopetus tehdään siististi puoli kierrosta eri suuntaan kuin liikkeen aloitus.
- Vauhtiheitossa näkyy venytys ylös, vauhdikas heitto ja rento jousto. Liike loppuu kohotukseen.

Hyppysarja: VAIHTOASKEL, HARPPA JA TASAPONNISTUS KAURIS

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Kädet alhaalla.
- Askel ojennetulla jalalla. Laukka-askeleessa jalat osuvat yhteen suorina ja aukikierrossa.
- Harppahypyssä näkyy ilmalento, jossa jalat ojennetut ja aukikierretyt. Jalat aukeavat vähintään 150°.
- Harpan takajalka astuu esiponnistavan askeleen.
- Kauriin ilmalennon aikana etujalan reisi vaakatasoon, kantapää nousee pakaraan. Takajalka on suorana takareisi vaakatasossa.
- Hyppy loppuu hallitusti alas.

Hyppy: KAARIHARPPA

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Jalka sivulle ojennettuna varvasasentoon.
- Laukka-askeleessa jalat osuvat yhteen suorana aukikierrossa.
- Vauhdinotto on kiihtyvä ja askeleet rytmikkäät.
- Harppahypyssä näkyy ilmalento, jossa jalat ojennetut ja aukikierretyt. Jalat aukeavat vähintään 135°.
- Lopetus on hallittu ja siisti.

Liikkuvuus: SPAGAATIT MOLEMMILLA JALOILLA

- Lähtö toispolvisuonasta, toinen jalka suorana edessä aukikierrettynä.
- Liukuminen spagaattiin niin että molemmat jalat tulevat kokonaan maahan.
- Kädet vartalon sivuille ojennettuina.

Vartaloliikesarja: AALTO TAAKSE JA ASKELEESTA SYÖKSYYN

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Kädet alhaalla.
- Aaltoliike jalat yhdessä, lantio kääntyy ja selkä rullaa tasaisesti koko matkalta.
- Astutaan eteenpäin syöksyyn, tukipolvi koukistuu. Tukijalka 45° aukikierrossa.
- Kädet nousevat korvien tasolle. Vartalon neliö hallittu, kyljet yhtä pitkinä ja kannatettuina.
- Lantiossa ei ole taittoa, suora linja sormista kantapäähän.
- Takajalka suorana.

Vartaloliikesarja: SIVUVAUHTIHEITTO JA PYSTYRENTOUS

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Kädet ylhäällä korvien vieressä.
- Vauhdikas, rento heitto josta ylöstulo kylki edellä.
- Ala-asennossa jalat aukikierrossa ja polvet koukussa.
- Pystyrentoudessa näkyy venytys ylös ja "sulaminen" alas.
- Liike loppuu ojennukseen ylös.

Ketteryyden ja akrobatian KÄRRYNYPÖRÄ JA KUPERKEIKKA

- Lähtö hyvästä ryhdistä, varvas sivulle ojennettuna. Kädet ylhäällä korvien vieressä.
- Kärrynpyörässä jalat suorina, lantio nousee käsien päälle. Jalat aukeavat sivuspagaattiin.
- Hallittu lopetus päkiöille kädet ylhäällä.
- Kuperkeikka selkä pyöreänä. Liikkeessä polvet pysyvät yhdessä ja suoristuvat yhtä aikaa.

Jalkatekniikka askelsarjassa: 2 VALSSIASKELTA, 2 OJENNUSASKELTA KÄÄNTYEN JA YMPÄRIVARSA.

- Jalat ovat ojennetut ja aukikierretyt,
- Vartalon ryhti ja kannatus säilyvät koko sarjan alusta loppuun.

Käsiliikesarja: 2 KÄSIEN AALTOA SIVUILLE TYÖNTÄEN, 2 YMPÄRIHEITTOA JA YLÄVARTALON AALTO JA HALAUS

- Sarjassa lavat liikkuvat ja koko käsi työskentelee. Käsien liike on pehmeää ja virtaavaa.
- Ympäriheitot tehdään ojennetuilla käsillä vartalon etupuolella.
- Ylävartalon aallossa kädet myötäilevät vartalon liikettä.

VALINNAISET LIIKKEET:

Tasapaino: SIVUTASAPAINO MOLEMMILLA JALOILLA

- Tukijalan ojennus, tasapainossa tukijalka on hallittu ja suora. Tukijalka on 45° aukikierrossa.
- Ylävartalo on koko liikkeen ajan pystyssä, kyljet pitkinä.
- Jalka nousee polvi edellä kohti kainaloa.
- Liikelaajuus vähintään 150°.

Tasapainosarja: IKKUNAVAAKA JA VIENTI ETUARABESQUETASAPAINOON

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna.
- Vartalon neliö säilyy liikkumattomana koko sarjan ajan.
- Ikkunavaa'an takajalka suuntautuu taakse ja varvas nousee kohti kattoa.
- Tasapainon takajalka astuu etuarabesquen tukijalaksi.
- Etuarabesquen etujalka on suora ja aukierretty. Reisi vaakatasossa.

Hypy: KASAKKAHYPPY (MOLEMMILLA JALOILLA)

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna.
- Askel suoralla jalalla.
- Hypyssä näkyy ilmalento, jossa polvet ovat yhdessä ja suora jalka on aukikierretty.
- Alajalan kantapää nousee pakaraan.
- Alastulo yhdelle jalalle.

Hypy: TASAPONNISTUKSESTA KAURISHYPPY TAAKSETAIVUTUKSELLE

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Kädet alhaalla.
- Ponnistus polvet yhdestä, lantiossa ei taittoa.
- Ilmalento, jossa etujalan reisi on vaakatasossa, kantapää pakaraan. Takajalan reisi on vaakatasossa.
- Taivutus on symmetrinen.
- Alastulo hallittuna ja kevyenä, polvista joustuen. Kyljet kohoavat alastulossa.

Liikkuvuus: SILTAKAATO TAAKSE PYSTYSPAGAATTIIN

- Lähtö hyvästä ryhdistä, vartalo kannatettuna. Liike alkaa kädet ylhäällä korvien vierestä.
- Taaksetaivutus lähtee yläkautta.
- Siltakaadossa ja pystyspagaatissa näkyy spagaattimuoto.

Akrobatia: PÄÄLLÄSEISONNASSA JALKOJEN VIENTI SPAGAATTIIN (SIVUSPAGAATTI JA SPAGAATTI)

- Päälläseisonnassa kämmenet lattiassa.
- Vartalon neliö kannatettuna ja suorien jalkojen vienti spagaattiasentoihin.

Vartaloliikesarja: SYDÄNHEITTO, SIVUAALTO, KÄÄNNÖS JA SIVUSYÖKSY

- Sarjassa vartalo liikkuu ja koko keho työskentelee. Käsien liike on pehmeää ja virtaavaa.
- Yhden kehonosan liike heijastuu koko vartaloon.
- Sivuaallossa jalat ovat aukikierrossa ja polvet koukussa. Lantio piirtää U-kirjaimen.
- Sivusyöksyssä kyljet ovat yhtä pitkinä ja sormista varpaaseen säilyy suora linja.