



## Stara

---

### Permanto

#### Sarjavaihtoehto (helppo)

- 1 Askel eteen
- 2 Jalannosto, josta kärrynpyörä sivuttaisasentoon
- 3 käännös 90° menosuuntaan päin
- 4 Eteenpäin kuperkeikka
- 5 Jalannosto, josta puolivaaka 2 sek
- 6 Jännehyppy - jännehyppy 1/2 käännöksellä

#### Sarjavaihtoehto (vaikea)

- 1 Askel eteen
- 2 Askel eteen
- 3 Jalannosto, josta kärrynpyörä sivuttaisasentoon
- 4 käännös 90° menosuuntaan päin
- 5 Eteenpäin kuperkeikka täysistuntaan
- 6 Takanoja 2 sek - käännös etunojaan 2 sek
- 7 Kuppi-kaari -pomppu kyykkyasennon kautta perusasentoon
- 8 Jalannosto - puolivaaka 2 sek
- 9 Jännehyppy - jännehyppy 1/2 käännöksellä

**Voimistelija saa halutessaan esittää myös muun voimistellulisen sarjan permannolla.**



## Stara

---

### Rekki

#### Sarjavaihtoehto (helppo)

- 1 Kieppi maasta ponnistaen oikonojaan
- 2 Selinheilahdus, josta hyppy alas ja takaisin oikonojaan
- 3 Päinsuistunta riipuntanojaan
- 4 Ojennus kaarelle, josta käänös 180° vuoroponnistusasetoon
- 5 Kippiliuku eteen ja taakse

#### Sarjavaihtoehto (vaikea)

- 1 Kieppi maasta ponnistaen oikonojaan
- 2 Selinheilahdus, josta hyppy alas ja takaisin oikonojaan
- 3 Päinsuistunta (hitaasti) riipuntanojaan
- 4 Ojennus kaarelle, josta käänös 180° vuoroponnistusasetoon
- 5 Kaarihyppy maasta ponnistaen vuoroponnistuksella

**Voimistelija saa halutessaan esittää myös muun voimistellulisen sarjan rekillä.**