



## Tanssillinen voimistelu

Liikesarja-kohtaisesti huomioitavaa hopeamerkin osalta

### HOPEAMERKKI

#### 1. Vartalosarja jännitys - rentous

- jousto – ojennus liikkeissä
- jännitys – rentous liikkeissä
- lantiolähtöisyys aaltoliikkeessä taakse
- aukikierto jalkaliikkeissä
- painonsiirto – lantion pyöreä rata, plie, jalkatyöskentely
- tasapainon hallinta
- vauhtiheitot – hengitys, vauhdinotto, rentous, loppuun asti venyminen

#### 2. Vartalosarja työntö - veto

- käsien työnnöt – sitkeys ja voima, voiman vaihtelut, keskustaliikunnan käyttö
- painonsiirto – lantion pehmeä rata, plie, jalkatyöskentely
- vartalon aaltoliike sivulle – pieni pystyrentous ja painonsiirto, lantion aktiivinen rooli
- koonto – keskustalähtöisyys, jatkuva sitkeä liike
- vauhtiheitot – hengitys, vauhdinotto, rentous, loppuun asti venyminen
- rytmitys ja rytminvaihtelut

#### 3. Hyppysarja ponnistusvoima - tasapaino

- vauhdinotto, ponnistus, ilmalento, alastulo – keveys, nopea kiihtyvä ponnistus, pehmeä alastulo
- vaaka – keskivartalon tuki, jalan aukikierto ja linjaus
- hypyt – muodon säilyminen, vartalon neliö kääntyessä, ojennukset
- tähtitasapaino – keskivartalon tuki, dynaamisuus, venyminen
- rytmitys

#### 4. Hyppelysarja

- ryhti
- fyysiset ominaisuudet
- rytmissä pysyminen
- keveys, ponnistus, joustavat alastulot, ilmavuus
- lentohyppy ja kasakkahyppy – keskivartalon hallinta, jalan aukikierto ja linjaus, hypyn muoto
- vartalon kannatus, ketteryyden ja hallittu asento lattiapyörähdyksessä