



Tanssillinen voimistelu

Liikesarja-kohtaisesti huomioitavaa kultamerkin osalta

KULTAMERKKI

1. Hyppelysarja

- rytmitaju
- vartalon hallinta - kannatus, vartalon neliön oikea käyttö käänöksissä ja pirueteissa
- jalkatekniikka
- liikkeen oikea suoritustapa – liiketekniikka
- käänehyppeä – lantion kääntö ilmassa

2. Vartalosarja

- keskustalähtöinen tekeminen
- virtaavuus
- liikkeiden oikea rytmitys
- dynamiikan ja voiman vaihtelujen näkyvyys
- kokonaisvaltainen liikkuminen
- liikelaajuus

3. Hyppy, -hyppely- ja askelikkosarja

- keveys, ilmavuus
- nopea ponnistus
- joustava alastulo
- oikeat radat
- hyppyjen muodot

4. Lattiasarja

- rytmitys
- riittävä liikkuvuus
- ojennukset