



Tanssillinen voimistelu

Liikesarja-kohtaisesti huomioitavaa pronssimerkin osalta

PRONSSIMERKKI

1. Askelikkosarja

- käynti - takajalan työntö, ryhti
- vaihtoaskel - aukikierto, nilkat
- jalan rento heitto - rentous
- vartalon neliön säilyminen kääntyvässä 90 asteen polvennostossa
- vaaka - selän työskentely

2. Vartalotekniikkasarja

- vartalon aalto taakse
- pystyrentous
- sivutaivutus
- käsien vauhtiheitto
- kuperkeikassa jalkojen ojennus
- kärrynpyörä
- keskustaliikunta

3. Hyppysarja

- jalan liuku painonsiirrossa
- vartalon vauhtiheitto
- päkiät alas menossa
- vaihtoaskel harppaus/lentohyppy/hypyn muoto
- vartalon neliön pysyminen käännöksessä

4. Lattiasarja

- liikkuvuus
- keskivartalon voima