



Tanssillinen voimistelu

Liikesarja-kohtaisesti huomioitavaa timanttimerkin osalta

TIMANTTIMERKKI

1. Kokonaisvaltainen vartalo-, käsi- ja jalkaliikesarja

- yksittäisten liikkeiden tekemisen laatu
- jalan kaariviennin korkeustasoa ei ole määritelty
- ojennukset
- kokonaisvaltainen liikesuoritus
- virtaavuus
- liikkeiden ja liikesarjojen saumaton jatkuvuus
- keskustaliikunnan näkyvyys, elävä liike, hengitys
- liikkeen oikea rytmitys
- eläytyminen
- oikea musiikin käyttö
- vartalon kannatus
- liikeryhti

2. Keveys, lento, herkkä virtaavuus – hyppely-, hyppy- ja vartalosarja

- edelliset arviointikohdat +
- hypyn ponnistus
- hypyn alastulo
- liikesarjojen vauhdikas eteneminen
- dynamiikan ja tempon vaihtelut

3. Vartalon hienosäätösarja

- edelliset arviointikohdat +
- lihasten ja vartalon taloudellinen ja hienosäätö käyttö
- tunnelman luominen ja ilmentäminen vartalolla

4. Musiikki ja liike, musiikin täyttäminen liikkeellä

- liikekieli pääsääntöisesti tanssillista voimistelua
- jatkuva liikkeen virtaaminen (tauot sallittuja)
- musiikin käyttö liikkeen taustana
- rytmi
- voiman vaihtelut
- tempon vaihtelut
- nyanssit
- tunnelma