



Tanssillinen voimistelu: hopeamerkki

Tanssillisen voimistelun merkkijärjestelmän taustalla on kehittää voimistelun laatua sekä tarvittavia ominaisuuksia: kehon hallintavoimaa, ryhtiä, liikkuvuutta, koordinaatiota ja lajitekniikkaa.

Hopeamerkin sarjat:

- a) vartalosarja
- b) hyppysarja
- c) veto-työntö-sarja
- d) hyppelysarja

Ohjeet sarjojen suorittamiseen:

a) Vartalosarja jännitys-rentous:

III Perusasento. Oikean käden vauhtiheitto otsatasossa ympäri alkaen eteen ristiin vasemmalle. Polvet joustavat vauhdinotossa (1-3).

III Oikea käsi jatkaa vaakatasosta oikealta vauhtiheittoa vartalon edessä edelleen vaakatasossa alkaen eteen ristiin vasemmalle. Polvet joustavat vauhdinotossa (1-3).

III Oikea käsi jatkaa vauhtiheittoa nuolitasossa takakautta ylös (1-3). Askel vasemmalla jalalla etusyöksyasentoon oikea käsi syöksyn linjan mukaan etuyläviistossa (1-3). Polvet joustavat vauhtiheitossa.

III Vartalon vauhtiheitto eteen, oikea käsi myötäilee liikettä rentona, vasen käsi pysyy vartalon sivulla ilmastavasti (1-3) (1-2). Viimeisellä nuotilla vartalo jännitetään tiukaksi etusyöksyasentoon ja oikea käsi otsalle, kyynerpää sivulle (3). Oikea jalka koukistuu vauhtiheiton aikana vasemman jalan taakse nilkka ojennettuna ja palaa loppuun takaisin syöksyasentoon.

III Askel takimmaisella jalalla sivulle. Vartalon vauhtiheitto sivulle alkaen vasemmalle. Kämmenet vastakkain. Liikkeen loppuun paino vasemmalla jalalla, oikea käsi jää suoraksi oikealle sivulle ja vasen käsi jatkaa yläkautta suoraksi vasemmalle sivulle 2 x (1-3).

III Seistään I-asennossa. Oikean jalan rento heilautus nilkka ojennettuna eteen ristiin vasemmalle (1-3) ja takaisin oikealle sivulle (1-3). Molempiin suuntiin heilahtaessa jalka hipaisee maata 1. asennon kautta.

III III Oikean jalan ympyrä lattialla lähtien edestä takakautta takaisin eteen harjaten 1. asennon kautta (1-3), painonsiirto eteen, paino jää oikealle jalalle (1-3)

III III Vartalon aaltoliike taakse astuen vasemmalla jalalla eteen (1-3). Ojennus tuoden vasen jalka oikean viereen perusasentoon (1-3).

Liikkeet:

- Käden vauhtiheitto otsatasossa
- Käden vauhtiheitto vaakatasossa
- Käden vauhtiheitto nuolitasossa, syöksy
- Vartalon vauhtiheitto eteen, syöksy
- Vartalon vauhtiheitto sivulle
- Jalan rennot heilautukset molempiin suuntiin
- Jalan ympyrä lattiaa pitkin
- Painonsiirto eteen
- Aaltoliike eteen
- Perusasento

b) Hyppysarja ponnistusvoima-tasapaino:

III III Kahdeksikko oikealla kädellä, ylälenkki pään yläpuolella (1-3), alalenkki vartalon edessä (1-3). Jalat perusasennossa, polvet joustavat ja vartalo myötäilee liikettä.

III III Oikea käsi sivulla vaakatasossa, oikean käden kierto sisään (1-3) ja ulos (1-3).

III III Vauhtiaskel oikea, vasen samalla käännös selkä edellä takakautta ympäri 270 astetta vasemmalle sivulle, oikea käsi jatkaa alakautta sivulle (1-3), oikealla jalalla ponnistaen polvennostohyppy kääntyen 180 astetta etukautta ympäri (1-3). Ponnistaessa molemmat kädet pujotetaan läheltä vartaloa suoraan ylös kämmenet vastakkain ja alas tullessa kädet aukeavat vartalon sivuille vaakatasoon.

III III Vauhtiaskel vasen, oikea (1-3), ponnistus vasemmalla jalalla kaurishyppyyn (1-3). Vasen käsi heilahtaa alakautta eteen oikean käden pysyessä sivulla.

III Alastulon jälkeen vasen astuu eteen ristiin molemmat polvet jostaen. Taputus kämmenillä alaviistoon (1-2). Painonsiirto taakse oikealle jalalle (3)

III Vasen astuu sivulle (1). Kätten taputus rintakehään (2), vartalon kallistus tähtiasentoon, kädet ojentuvat omille puolilleen yläviistoon (3).

III III III Askel oikealla jalalla vaakaan kääntyen rintamasuunta oikealle (rintamasuunta, kädet vartalon vieressä) 2 x (1-3).

III III Kolme kolmiaskelta aloittaen oikealla jalalla. Askelilla kierros takakautta ympäri. 3 x (1-3)

Viimeisellä askelella astutaan jalat vierekkäin perusasentoon.

Liikkeet:

- Käden kahdeksikko
- Käden kierto sisään ja ulos
- Vauhtiaskel, polvennostohyppy kääntyen
- Askel ristiin, taputus
- Tähtiasento, taputus
- Vaaka
- Kolmiaskolet
- Perusasento

c) Veto-työntö –sarja

Lähtöasento sakaraistunta oikea jalka vartalon edessä ja vasen jalka vasemmalla puolella.

II Oikean käden kyynärpäällohteinen veto vartalon läheltä ylös vaakatasoon ja vasemman käden olkavarsiljohteinen vienti sivulle vaakatasoon kämmen alaspäin. ("oikea käsi vetää vetoketjua kiinni") (1-2)

II Oikealla kädellä sitkeä työntö kämmen edellä ranne koukussa vartalon edestä vasemmalle lähelle vasenta kättä. Pieni vartalon taivutus vasemmalle. (3-4)

II Oikean käden veto takaisin vartalon oikealle puolelle. (5-6)

II Käännös täysi-istuntaan oikea kylki yleisöön päin ja samalla ojentaen kädet suoraksi vartalon eteen vaakatasoon. Käännös sakaraistuntaan selkä yleisöön päin vasen jalka vartalon edessä ja oikea vartalon oikealla puolella. Samalla vasemman käden vienti vartalon edestä vasemmalle vaakatasoon. (7-8)

II Vasemman käden rento vauhtiheitto sivulta vartalon eteen, oikean käden jäädessä vaakatasoon oikealle puolelle. Vasen käsi pyörähtää vaihtoheitosta otsatasossa suorana ylös ja vartalon oikealle puolelle (voimisteliljasta katsoen myötäpäivään). (1-2)

II Nousu vasemmalle polviseisontaan, oikea ojentuu sivulle. Samalla molemmat kädet suorana vartalon edestä alakautta oikealta vasemmalle. (3-4)

IIII Sivutaivutuksen kautta nousu oikealle jalalle, samalla molemmat kädet vartalon edestä alakautta vasemmalta oikealle. Loppuasennossa paino oikealla jalalla ja molemmat kädet kurottavat vartalon oikealle puolelle. (5-8)

IIII Notkuaskel oikealla jalalla samalla pyörien vastapäivään 1,5 kierrosta. Samalla vartalon kallistus oikealle kädet vartalon oikealla puolella. (1-4)

IIII Askel vasemmalla jalalla sivusyöksyyn rintamasuunta yleisöön päin. Samalla kätten sitkeä työntö vartalon sivuille. (5-8)

II Käännös vartalon rentoon vauhtiheittoon oikea kylki yleisöön päin samalla oikean jalka vasemman viereen. (1-2)

II Vauhtiheitosta noustessa kädet nostetaan ylös ja käännetään rintamasuunta. Kädet tuodaan vartalon takakautta alas.(3-4)

IIII Vartalon koonto eteen pystyrentouden kautta. Kädet koukistuvat alhaalta kämmenet ylöspäin. (5-8)

Sama sarja toistetaan toiselle puolelle seisovasta lähtöasennosta.

II Ojentuminen perusasentoon samalla vasemman käden kyynärpäällohteinen veto vartalon läheltä ylös vaakatasoon ja oikean käden olkavarsiljohteinen vienti sivulle vaakatasoon kämmen alaspäin. ("oikea käsi vetää vetoketjua kiinni") (1-2)

II Vasemmalla kädellä sitkeä työntö kämmen edellä ranne koukussa vartalon edestä oikealle lähelle oikeaa kättä. Samalla painonsiirto oikealla jalalla oikealle, oikea jää koukkuun ja vasen ojentuu. (3-4)

II Vasemman käden veto takaisin vartalon vasemmalle puolelle ja painonsiirto takaisin vasemmalle jalalle. (5-6)

II Käännös vasen kylki yleisöön päin ja samalla ojentaen vasemman käden suoraksi oikean käden viereen eteen vaakatasoon. (7) Käännös takaseinään. Samalla oikean käden vienti vartalon edestä oikealle vaakatasoon. (8)

II Oikean käden rento vauhtiheitto sivulta vartalon eteen, vasemman käden jäädessä vaakatasoon oikealle puolelle. Vasen käsi pyörii vaihtoheitosta otsatasossa suorana ylös ja vartalon oikealle puolelle (voimistelijasta katsoen myötäpäivään). (1-2)

II Painonsiirto oikealle. Samalla molemmat kädet suorana vartalon edestä alakautta vasemmalta oikealle. (3-4)

III Sivuaalto oikealta vasemmalle, samalla molemmat kädet vartalon edestä alakautta vasemmalta oikealle. (5-8)

III Notkuaskel vasemmalla jalalla samalla pyörien myötäpäivään 1,5 kierrosta. Samalla vartalon kallistus vasemmalle kädet vartalon vasemmalla puolella. (1-4)

III Askel oikealla jalalla sivusyöksyyn rintamasuunta yleisöön päin. Samalla kätken sitkeä työntö vartalon sivuille. (5-8)

II Käännös vartalon rentoon vauhtiheittoon vasen kylki yleisöön päin samalla vasemman jalka oikean jalan viereen. (1-2)

II Vauhtiheitosta noustessa kädet nostetaan ylös ja käännetään rintamasuunta. Kädet tuodaan vartalon takakautta alas.(3-4)

III Vartalon koonto eteen pystyrentouden kautta. Kädet koukistuvat alhaalta kämmenet ylöspäin. (5-8)

Sama sarja toistetaan toisella puolella, jolloin suunnat päin vastaiset.

Liikkeet:

- Käden työntö ja veto
- Käden rento vauhtiheitto
- Sivuaalto
- Sivutaivutus
- Notkuaskel
- Vartalon kallistus
- Sivusyöksy
- Vartalon rentovauhtiheitto eteen
- Koonto

d) Hyppelysaria

Aloitus perusasennosta

II Polvennostohyppy ponnistaen vasemmalla jalalla oikealle etuviistoon, rintamasuunta säilyy suoraan eteenpäin ja polvi nousee sivulle, reisi nostetaan vaakatasoon, varvas sidottuna ponnistavan jalan polven sisäsyryjään. (1-2)

II Kaksi askelta ensin oikealla taakse ristiin ja vasemmalla sivulle vauhdinotona ponnistukselle. (3-4)

II Polvennostohyppy ponnistaen oikealla jalalla vasempaan etuviistoon. (5-6)

II Askel oikealla taakse ristiin, vasemmalla sivulle. (7-8)

II Neljä enkeliska-hyppelyä eteen vuorojaloin alkaen vasemmalla jalalla (vasen jalka ponnistaa, oikea rondi takaa eteen). (1-8)

II Ponnistus vasemmalla puikkaushyppy (oikea jalka nousee aukikierron mukaan etuviistoon suorana vaakatasoon, josta jalka puikataan koukun kautta taakse.) (1-2)

II Oikea askel taakse ristiin, vasen sivulle (3-4)

II Ponnistus oikealla puikkaushyppy (5-6)

II Vasen askel taakse ristiin, oikea sivulle (7-8)

II Laskeutuminen polviseisontaan vuorojaloin ensin vasen ja sitten oikea jalka (1-4)

II Pyörähdys ryhdikkäästi takakautta oikealle, kädet tukevat kevyesti lattiasta. Nousu seisomaan (oikea jalka, vasen jalka) (5-8).

II Lentohyppy sivulle ponnistaen oikealla (vasen jalka nousee vaakatasoon sivulle aukikierron mukaan) (1-2)

II Askel vasemmalla taakse ristiin, oikea sivulle (3-4)

II Lentohyppy sivulle ponnistaen vasemmalla (oikea jalka nousee vaakatasoon sivulle aukikierron mukaan) (5-6)

II Askel oikealla taakse ristiin, vasen sivulle (7-8)

II Neljä enkeliska-hyppelyä taakse vuorojaloin alkaen oikealla (oikea jalka ponnistaa, vasen rondi edestä taakse) (1-8)

II Sivukasakka ponnistaen oikealla (vasen nousee vaakatasoon sivulle aukikierron mukaan, ponnistava jalka koukistuu) (1-2)

II askel vasemmalla taakse ristiin, oikealla sivulle (3-4)

II Sivukasakka ponnistaen vasemmalla (oikea nousee vaakatasoon sivulle aukikierron mukaan, ponnistava jalka koukistuu) (5-6)

II askel oikealla taakse ristiin, vasemmalla sivulle (7-8)

II Asettuminen polviseisontaan alkaen ensin oikea ja sitten vasen jalka. (1-4)

II Pyörähdys ryhdikkäästi lattialla takakautta vasemmalle, kädet tukevat kevyesti lattiasta. Nousu seisomaan (oikea jalka, vasen jalka) (5-8)

Kerrataan sarja alkaen oikealla jalalla.

Liikkeet:

- Enkeliska-hyppely
- Polvennostohyppy
- Lentohyppy
- Puikkaushyppy
- Sivukasakka
- Pyörähdys