



Tanssillinen voimistelu: kultamerkki

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

Kultamerkin sarjat:

- a) hyppelysarja
- b) vartalosarja
- c) hyppy-/hyppely-/askelikkosarja
- d) lattiasarja

Ohjeet sarjojen suorittamiseen:

a) HYPPELYSARJA

Oikealla jalalla astutaan eteenpäin kaksi askelta, kolmannella askeleella ponnistetaan näpätshyppy edessä (1-4), näpätshyppy takana (5-6), käännehyppy (7-8).

Jatketaan kaksi askelta kääntyen takaisin menosuuntaan ja vaihtoaskel eteen (1-4), käänös selkä menosuuntaan ja vaihtoaskel (5-6), kaksi askelta taaksepäin, jälkimmäinen askel on pieni hypähdys, jolloin vapaa jalka nousee alaviistoon, vartalo kallistuu lievään takasyöksyyn. Kädet heilahtavat otsatasossa edestä rististä yläkautta sivuille (7-8).

Sarja kerrataan alkaen toisella jalalla 3 x (1-8)

Liikkeet:

- näpätshyppy eteen /taakse
- käännehyppy
- vaihtoaskel eteen / taakse

Musiikkiehdotus: Kemopetrol, Play For Me, kpl My Superstar

b) VARTALOSARJA

Vartalon sivuaalto painonsiirrolla oikealle, samalla oikea käsi otsatasossa vartalon edestä vasemman kautta ympäri (1-3). Painonsiirto vasemmalle jalalle, oikean kyljen koonto, oikean käden kyynärpäähän veto kylkeen (1-3).

Pyörähdys oikealle kahdella askeleella, oikea käsi ojentuu sivulla ja laskeutuu alas (1-3). Kolmannella askeleella oikealle sama pyörähdys jatkuu, kädet nousevat olkavarsijohtoisesti vaakatasoon (1-3).

Askel vasemmalla jalalla eteenpäin, vartalossa koonto, kädet laskeutuvat kylkien viereen (1-3). Askel oikealla jalalla, käten olkavarsijohtoinen nosto ja vartalo ojentuu (huom. keskustaliikuntaojennus) (1-3).

Askel vasemmalla jalalla passe-piruettiin, kädet nousevat pujottaen etukautta ylös, askel oikealla jalalla ja käten tuonti sivukautta alas 2 x (1-3).

Askel vasemmalla jalalla sivulle, oikealla jalalla kaariheitto edessä, vastakkainen käsi pyörähtää otsatasossa edestä ympäri (1-3), vauhtiaskelta etuviistoon vartalo myötäilee kevyellä aaltoliikkeellä, (1-3). Kerrataan kaariheitto toisella jalalla (1-3), askel vasemmalla, askel oikealla varpaille, pieni venyminen vartalossa (1-3).

Askel vasemmalla ja vartalon kahdeksikko alkaen vasemmalle, askel oikealla, vartalo ojentuu 2 x (1-3). Sydänheitto oikealla kädellä kolmella askeleella pyörähtäen kohti aloituspaikkaa vielä kolme askelta 2 x (1-3). Kerrataan sarjat toisen puoleisena.

Liikkeet:

- Vartalon sivuaalto
- Jalan kaariheitto
- Kylkikoonto
- Vartalon kahdeksikko
- Käten olkavarsijohtoinen nosto
- Sydänheitto
- Vartalon etukoonto
- Passe-piruetti

Musiikkiehdotus: Carla Bruni, kpl ma jeunesse

c) HYPPIY- /HYPPELY- /ASKELIKKOSARJA

Vasemmalla jalalla alkaen vauhtiaskel (1-2) ponnistus valssihyppyyn (3-4). Vasen kylki johtaen laukka menosuuntaan, hyppy ympäri 360 astetta, uudelleen laukka, askel vasemmalla jalalla vartaloa ojentaen (1-4).

Keskihakuinen ympyräkäynti kääntyen hypähdyksellä kolmannella askeleella, neljäs askel jo selkä menosuuntaan päin (1-4), neljä askelta kaartuen selkä edellä takaisin lähtöpisteeseen (1-4).

Kerrataan saman puoleisena 4 x (1-4).

Kerrataan liikesarja kaksi kertaa alkaen oikealla jalalla. 8 x (1-4).

Liikkeet:

- valssihyppy
- hyppy 360 astetta ympäri
- keskihakuinen ympyrä kääntyen

Musiikkiehdotus: Carla Bruni, kpl tu es ma came

d) LATTIASARJA (LIKKUVUUS)

Istutaan aua-asennossa oikea jalka sivulla suorana. Vartalon taivutus sivulle koukussa olevan jalan päälle, vasen käsi lattian suuntaisena, oikea käsi nousee kohti kattoa (1-3). Kierähdys selän kautta jalkoja avaten (1-3) noja-asentoon oikea kyynärvarsi maassa oikea jalka sivulla koukussa, vasen jalka jatkaa takayläviistoon, vasen käsi nousee etuyläviistoon, selkä kaarella (1-3). Vasen jalka laskeutuu alas, sakaraistunnan kautta käännetään selän kautta kohti oikeaa etunurkkaa, vasen käsi laskeutuu samalla alas (1-3).

Sakaraistunnassa vartalon aalto taakse alas (1-3). Kädet sivukautta eteen, pää vartalon jatkona, kädet eivät mene lattiaan (1-3). Kädet laskevat kyynärnojaan, oikea jalka nousee toispolvivaakaan 2 x (1-3). Lattiassa olevan jalan varpaat käännetään alle ja nouseaan polvea ojentaen spagaatti-kyynärnoja -asentoon (1-3). Oikean jalan heilautus jonkin verran alas (1-3), takaisin ylös ohimenevään kyynärnoja-spagaatti-seisontaan (1-3), toispolviseisonta jalka takana vaakatasossa (1-3). Jalan pujotus takaa eteen spagaattiin 2 x (1-3), kierähdys kulmaistuntaan toinen polvi koukkuun (1-2), alkuasentoon (1-3).

Liikkeet:

- sivuliikkuvuus (sivuspagaatti)
- vartalon aalto taakse
- kyynärnoja-spagaattiasento
- toispolviseisonta jalka takana vaakatasossa
- spagaatti

Musiikkiehdotukset: Kemopetrol: Play for me, kpl Floater & Iiro Rantala: Anyone with a heart, kpl 6, Alone