



## Tanssillinen voimistelu: timanttimerkki

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

### Timanttimerkin sarjat:

- a) Kokonaisvaltainen: vartalo-, käsi ja jalkaliikesarja
- b) "Keveys, lento, herkkä virtaavuus": hyppely-, hyppy- ja vartalosarja
- c) Vartalon "hienosäätö"-sarja
- d) "Musiikki ja liike": musiikin täyttäminen liikkeellä

### Ohjeet sarjojen suorittamiseen:

- a) "KOKONAISSVALTAINEN" / VARTALO-, KÄSI- JA JALKALIIKESARJA

*Musiikkiehdotus: Kemopetrol: Play for me, kpl Floater*

Vartalon taivutus oikealle, samalla käten kahdeksikon ylälenkki ylhäällä oikealla (1-3), alalenkki alhaalla vartalon vieressä (1-3), vasemmalla jalalla askel sivulle, oikea käsi viedään vaakatasossa vasemmalle. Vartalon sivutaivutus edelleen oikealle (1-3), piruetti vasemman jalan varassa takakautta ympäri (1-3).

Kerrataan sarja alkaen vasemmalle. 4 x (1-3)

Askel vasemmalle vasemmalla jalalla (1-2), eturistiaskel oikealla jalalla (3) ja samanaikaisesti vasemman käden vauhtiheitto otsatasossa sivukautta ympäri. Vasen jalka astuu vielä sivulle ja oikea jalka viereen, oikea käsi nousee otsatasossa sivukautta ylös (1-3) ja liike jatkuu vartalon sivuvauhtiheittona ympäri molemmat kädet mukana (1-3). Liike jatkuu vielä alakautta oikealle kädet nousevat ylös, vartalossa pieni kylkikoonto, vartalon suunta etuviistoon (1-3).

Vasen jalka nousee lievästi polvesta koukistettuna uloskierrossa eteen vartaloa lievästi koontaen, samalla kädet laskeutuvat alas kylkien viereen (1-3). Vasen jalka ojentuu taakse vaakatasoon (1-3).

Vartalon sivuaalto takaviistoon (1-2), vasen jalka ponnistaa etuviistoon etunäpähypyn (3), kaksi askelta etuviistoon (1-3).

Oikean polven lenkki sisäkautta edessä (1-3), oikean jalan kaarivienti suorana alkaen taakse ristiin sivukautta eteen vaakatasossa 2 x (1-3), askel eteen (1-3). Vasemman polven lenkki jalkaterä

johtaen taakse ristiin alkaen takakautta sivulle ,polvet joustaen (1-3).Liike jatkuu suoran jalan kaarivientinä edestä rististä sivulle polvet joustaen (1-3) sivuvaakaan (1-3),pysytään vaa'assa ,oikea käsi tekee lenkin pään ympäri etukautta takaisin sivulle (1-3).

Kerrataan koko jalkasarja toisen puoleisena alkaen suoraan vaa'asta vasemman polven ympyrällä. 8 x (1-3)

Liikkeet:

- kätten kahdeksikko
- vartalon sivuaalto
- passé piruetti takakautta
- etunäpäyshyppy
- käden vauhtiheitto
- jalan kaarivienti
- vartalon sivuvauhtiheitto
- sivuvaaka

b) "KEVEYS, LENTO, HERKKÄ VIRTAAVUUS"/ HYPPELY- , HYPPY- ,VARTALOSARJA

*Musiikkiehdotus: Jenni Vartiainen: Seili, kpl Koti / Carla Bruni: kpl Ta Tienne*

Oikealla jalalla alkaen kolmijakoinen askel (kolme yhtä pitkää askelta) kaartaa (kaarikäynti), kolmannella askeleella ponnistus pieneen lentohyppyyn, jolla käänös 180 astetta, oikea käsi kaartaa edestä rististä sivulle vaakatasossa (1-4).

Jatketaan selkä edellä kaartaa askel taakse, seuraavalla askeleella käännetään menosuuntaan, kolmannella askeleella ponnistus pieneen polvennostohyppyyn (1-4). Kaksi askelta ,kolmannella ponnistus käännehyppyyn, ponnistava jalka koukistuu ilmassa (1-4).Ilmassa oleva jalka (v.j.) laskeutuu alas ,polviasennossa vasen käsi vieään vartaloa taakse taivuttaen vaakatasossa ympäri(1-4). Sivutaivutuksen kautta vartalon eteentaivutus, kädet jatkavat oikealle sivulle vasen käsi alhaalla vartalon edessä, oikea käsi yläviistossa (1-2).

Kätten heilautus yläkautta toiselle puolelle vastaavasti alas samalla kääntyen 180 astetta (3-4,1-4). Vartalon ojennus ja kätten aaltoliike vasemmalle(1-2). Askel oikealla jalalla sivulle samalla kätten lenkki vartalon edessä sivulta eteen ,vasen varvasasento etuviistoon (3-4),kädet nousevat olkavarsijohtoisesti etukautta ylös ,vartalo suoristuu, kyynärpäät hieman koukussa, ranteet ristissä (1-4).

Paino vasemmalle jalalle, keskustaliikuntaojennus ja kätten aallon omainen liike sivuyläviistoon päätyen ylätakaviistoon (1-4). Askel oikealla jalalla, kädet takakautta ympäri takaisin eteen vaakatason yläpuolelle samalla vartalon aalto eteen (1-4).

Kädet aukeavat edestä rististä sivulle. Askel vasemmalla eteen ristiin, laukka sivulle alastuloaskeleella pyörähtäen (1-4), vasen ponnistaa kissahypyn, alastulo lattiassa pyörähtäen (1-4).

Nousu ylös haara-asentoon "helikopteri"-kädet alkaen oikealla edestä otsatasossa ympäri. Vartalo toimii kuten vauhtiheitossa yläkautta ja sivuvauhtiheitossa 2 x (1-4).

Lopuksi paino on vasemmalla jalalla, oikea jalka varvasasennossa sivulla, polvi hieman koukussa. Vasen käsi nousee sivulle olkavarsijohtoisesti, oikea laskeutuu ylhäältä sivukautta alas, vartalo on taipunut sivutaivutukseen oikealle (1-4). Askel oikealla ja vasen käsi laskeutuu alas (1-4).

Kerrataan liikesarja toisen puoleisena.

Liikkeet:

- kaarikäynti kolmijakoisella askeleella
- vartalon taaksetaivutus
- käännehyppy
- vartalon eteentaivutus
- kännen aaltoliike
- vartalon aalto eteen
- kissahyppy ponnistus pyörähtäen ja alastulo lattiassa pyörähtäen
- "helikopteri-kädet"

#### c) VARTALON "HIENOSÄÄTÖ"-SARJA

*Sarja tehdään ilman musiikkia tai omaavalintaisen liikesarjaan sopivan musiikin tahdissa.*

Askel oikealla jalalla vasen nousee suorana eteen vaakatasoon samalla kädet nousevat ylös, piruetti etukautta. Jalka jää takaviistoon, lantio kääntyy eteenpäin, kädet aukeavat sivukautta, katse ylös, pieni taaksetaivutus yläselässä, vartalo jatkaa pyörimistä sivuseinään, vasen polvi laskeutuu maahan, "peppupyörähdys" lattiassa, nousu haarapolviseisontaan vasenta etunurkkaa kohti, kädet heilahtavat otsatasossa oikealta yläkautta vasemmalle alas jatkaen oikealle yläviistoon, vasen jalka suoristuu toispolviseisontaan sivulle.

Oikean kyynärpään veto kylkeen kylkikoonnolla, koonto siirtyy etukoonnoksi, vasen kyynärpää laskeutuu alas, vasen polvi koukistuu loivasti, koonto siirtyy vasempaan kylkeen, oikea kyynärpää nousee ylös. Vartalo, kädet ja vasen jalka ojentuvat. Vartalo taipuu vasemmalle ja "kaatuu" vasemman jalan yli nojaan pyörähtäen lattialla ympäri, nousu seisomaan oikealle jalalle oikeaa etunurkkaa kohti, vasen käsi nousee etuyläviistoon.

Vartalon koonto, vasemman kyynärpään veto alas, paino vasemmalle jalalle, laskeudutaan ohimenevään niskaseisontaan, jossa vasen jalka suoristuu ja oikea koukistuu. Nousu pieneen haara-asentoon kohti vasenta etunurkkaa, vartalon ojentuessa kädet viedään vartalon edestä lyöntiasennosta kämmenet edellä vaakatasossa sivulle ja alas. Kyynärpäät ojentuvat kokonaan vasta alhaalla.

Vartalo ja pää heilahtavat vasemmalle, oikea polvi koukistuu ja ylävartalo heilahtaa oikealle, pää pysyy vasemmalla, oikea käsi nousee olkavarsijohtoisesti sivulle ja alas. Askel vasemmalla jalalla eteenpäin, kännen nosto olkavarsijohtoisesti sivulle, lasku alas pystyrentous vartalossa. Askel vasemmalla jalalla ja pieni kännen nosto, lopuksi vartalon ojennus.

Liikesarja jatkuu välittömästi toisen puoleisena.

Suorituksessa pitää näkyä kokonaisvaltainen tekeminen ja liikkeen ja tunnelman ilmentäminen vartalolla.

d) "MUSIIKKI JA LIIKE"/ MUSIIKIN TÄYTTÄMINEN LIIKKEELLÄ

Suunnittele ja esitä annettuun musiikkiin sommitelma, jossa **näkyä jatkuva liikkeen virtaaminen musiikin rytmi, tempo, voimavaihtelut ja nyanssit.**

Aktiiviset tauot sallittuja.

Kesto noin 30-45 sekuntia.

Liikevalinta on vapaa, mutta tanssillista voimistelua.

Musiikki annetaan etukäteen. Valittavana on kahdesta kappaleesta toinen.