



## Tanssillinen voimistelu: pronssimerkki

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

Merkkien suorittamisen voi aloittaa STARA-merkistä tai suoraan pronssimerkistä.

### Pronssimerkin sarjat:

- a) askelikkosarja
- b) vartalotekniikkasarja
- c) hyppysarja
- d) lattiasarja

### Ohjeet sarjojen suorittamiseen:

#### SARJA 1: ASKELIKKOSARJA

- 1-8 voimistelukäynti alkaen oikealla jalalla
- 1-8 8 x hyppyaskel alkaen oikealla jalalla
- 1-8 voimistelukäynti alkaen oikealla jalalla
- 1-6 3 x vaihtoaskel (oikea, vasen, oikea), vastakkainen käsi heilahtaa ojentuen eteen vaakatasoon, toinen sivulle vaakatasoon
- 7-8 polvennostohyppy (ponnistus vasemmalla jalalla)
- 1-2 askel oikealla jalalla, vasemman jalan rento heitto eteen
- 3-4 vasemman jalan rento heitto taakse
- 5-8 vasemman jalan nosto eteen vaakatasoon
- 1-2 askel vasemmalla jalalla, oikean jalan rento heitto taakse
- 3-4 oikean jalan rento heitto eteen
- 5-8 oikean jalan nosto taakse
- 1-4 käännös 45° oikealle, neljä sivulaukkaa oikealla jalalla alkaen
- 5-8 2 x päkiäkäynti (oikea, vasen) suoraan sivulle, vasen kylki yleisöön, vastakkainen jalka nousee passé-asentoon
- 1-4 askel oikealla jalalla vaakaan (vasen jalka nousee taakse)
- 5-6 vaaka valmis maksimiasennossa
- 7-8 lopetus perusasentoon

8 x 8 sama alusta alkaen vasemmalla jalalla, kaikki liikkeet vastakkaiseen suuntaan  
16 x 8 kerrataan vielä molemmat puolet, yhteensä sarja neljä kertaa läpi



Musiikki esim. Alok: Hear Me Now

Opeteltavat liikkeet: voimistelukäynti, vaihtoaskel, hyppyaskel, polvennostohyppy, jalanheitto ja -nosto, sivulaukka, vaaka

Hyväksytyn suorituksen kannalta keskeisiä asioita ovat: hyvä ryhti ja kehon kannatus kaikissa liikkeissä, ojennetut polvet ja nilkat, aukikierto

## SARJA 2: VARTALOTEKNIKKASARJA

- 1-8 vartalon aaltoliike taakse sakaraistunnassa oikea jalka edessä
- 1-4 pystyrentous – ojennus
- 5-8 nousu seisomaan
- 1-4 käten vauhtiheitto otsatasossa eteen ristiin – yläviistoon, keskustaliikunta näkyviin
- 5-8 painonsiirto alakautta oikealle
- 1-4 sivutaivutus vasemmalle
- 5-8 paino vasemmalle jalalle, vartalon ojennus ja käten vienti sivukautta alas samalla kääntyen 45° vasemmalle, oikea jalka vasemman viereen
- 1-8 vartalon aaltoliike taakse seisten, lopuksi ojennus päkiöille
- 1-4 syöksy eteen vasen jalka edessä
- 5-8 ojennus takajalalle (vasen jalka ponnistaa oikean viereen), nousu päkiöille, kädet ojentuvat kylkiä pitkin ylös
- 1-4 vartalon vauhtiheitto nuolitasossa eteen
- 5-8 kerrataan vartalon vauhtiheitto, lopuksi ojennuksessa kädet ylös
- 1-4 käärynpöytä oikealle
- 5-8 ojennus perusasentoon (hengitys) ja laskeutuminen sakaraistuntaan vasen jalka edessä

8 x 8 sama alusta aloittaen vasen jalka edessä, kaikki liikkeet vastakkaiseen suuntaan  
16 x 8 kerrataan vielä molemmat puolet, yhteensä sarja neljä kertaa läpi

Musiikki esim. Matoma: Wonderful Life

Opeteltavat liikkeet: aaltoliike taakse seisten ja sakaraistunnassa, pystyrentous, käten heitto, painonsiirto alakautta sivulle, sivutaivutus, syöksy eteen, vartalon vauhtiheitto, käärynpöytä



Hyväksytyn suorituksen kannalta keskeisiä asioita ovat: aaltoliikkeissä lantiosta lähtevä liike, pehmeä ja hengittävä pystyrentous, keskustasta ääriösiin jatkuva liike sivutaivutuksessa, käten vauhtiheitoissa keskustaliikunta ja jousto, hyvin ojennettu ja puhdas vartalon ja jalkojen linja syöksyssä, vartalon vauhtiheitossa rentous ja painovoiman käyttö. Hyväksytyyn suoritukseen riittää, että toinen kärrynpyörä suoritetaan oikeaoppisesti, toisella puolella saa olla puutteita.

### SARJA 3: HYPPYSARJA

- 1-2 perusasennosta paikallaan tasahyppy kääntyen 90° oikealle, vartalon neliö hallittuna
- 3-4 kerrataan kääntyvä tasahyppy oikealle
- 5-8 tasahyppy kääntyen 180° oikealle
- 1-4 painonsiirto alakautta eteen vasemmalla jalalla
- 5-8 painonsiirto alakautta oikealle, loppuksi jalat yhteen
- 1-2 vaihtoaskel oikealla jalalla
- 3-4 vasen jalka ponnistaa harppaushypyn
- 5-6 vaihtoaskel vasemmalla jalalla
- 7-8 oikea jalka ponnistaa lentohypyn, vasen jalka takana
- 1-2 askel vasemmalla jalalla, käten taputusheitto ylös, samalla oikea jalka viereen ja nousu päkiöille
- 3-4 laskeutuminen kyykkyy päkiöillä, kädet sivuilla vaakatasossa
- 5-8 nousu päkiöillä perusasentoon, kädet laskeutuvat vartalon viereen (tarvittaessa kääntyminen uuteen suuntaan)
  
- 4 x 8 sarja alusta aloittaen kääntyvä hyppy vasemmalle, kaikki liikkeet vastakkaisella jalalla
- 8 x 8 kerrataan vielä molemmat puolet, yhteensä sarja neljä kertaa läpi

Musiikki esim. David Guetta feat. Sia: Titanium

Opeteltavat liikkeet: painonsiirto alakautta eteen ja sivulle, vaihtoaskel, harppaushyppy, lentohyppy

Hyväksytyn suorituksen kannalta keskeisiä asioita ovat: painonsiirron oikea liikerata (lantio piirtää u-kirjaimen), jalkojen ojennukset ja aukikierto kaikissa liikkeissä, jalkaterän käyttö hyppyjen ponnistuksissa ja alastuloissa, koko vartalon hallinta hypyissä, ryhti ja vartalon hallinta kyykyssä käynnissä ja pyörivissä hypyissä.

### SARJA 4: LATTIASARJA



- 1-4 polvinistunnasta nousu polvinseisontaan josta syvä taaksetaivutus, kädet nuolitasossa alakautta eteen ja edelleen ylös taivutuksen suuntaan
- 5-8 vartalo ojentuu, vasemmalla jalalla askel matalaan toispolviasentoon (oikea jalka takana lattiassa) TAI vaihtoehtoisesti spagaatiin, käten vienti alakautta sivuille vaakatasoon
- 1-4 kämmenet lattiaan, vasemman jalan pujotus taakse, laskeutuminen päinmakuulle kädet sivuille vaakatasoon
- 5-8 ylävartalon nosto ja lasku, kädet myötäilevät liikettä olkavarsijohtoisesti
- 1-4 kyljinmakuulle ja kippuraan keskustalähtöisesti ja virtaavasti
- 5-8 nousu polvinseisontaan 90° kääntyneenä oikealle tai vasemmalle (jos alussa rintamasuunta yleisöön, nyt kylki)
- 1-4 oikealla jalalla askel matalaan toispolviasentoon (vasen jalka takana lattiassa) TAI vaihtoehtoisesti spagaatiin, käten vienti alakautta sivuille vaakatasoon
- 5-8 koukkuistuntaan nilkat ojennettuina (vain varpaan kärjet lattiassa), selkä pyöreä, kädet polvien ympärillä
- 1-4 vartalo ojentuu hitaasti selinmakuulle
- 5-8 nousu pyöreällä selällä vatsalihasten voimalla koukkuistuntaan, jossa selkä ojentuu suoraksi
- 1-4 kulmaistunta, kädet sivuilla vaakatasossa
- 5-8 täysistuntaan nilkat ojennettuina, kädet sivuilla vaakatasossa
- 1-2 nilkat koukistuvat
- 3-4 nilkat ojentuvat
- 5-8 jalkojen avaus haaraistuntaan, käten vienti sivukautta ylös, vartalon eteentaivutus
- 1-4 vartalo ojentuu, käten vienti sivukautta alas
- 5-8 jalkojen vienti koukun kautta polvinistuntaan (aloitus kylki yleisöön, päinmakuun jälkeen rintamasuunta yleisöön)

24 x 8 kerrataan sarja kolme kertaa, yhteensä sarja neljä kertaa läpi

Musiikki esim. Adele: Make You Feel My Love

Hyväksytyyn suorituksen kannalta keskeisiä asioita ovat: hyvä vartalonhallinta ja ryhti kaikissa liikkeissä, sitkeä ja virtaava suoritus, puhdas asento kulmaistunnassa, hyvä nilkkojen hallinta.