



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

RYTMISEN VOIMISTELUN  
MERKKIJÄRJESTELMÄ

HOPEA

# HOPEAMERKKI .....

## YLEISTÄ MERKKILIIKKEISTÄ

Merkkiliikkeiden suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Arvioiva valmentaja ei saa olla voimistelijan oma valmentaja. Suoritukset voi vaihtoehtoisesti tehdä toisen seuran järjestämässä vapaamuotoisessa merkkien suoritusilaisuudessa.

Voimistelijan on suoritettava hyväksytysti vähintään 15 vapaasti valittavaa liikettä. Samasta osa-alueesta saa jättää enintään kaksi liikettä pois. Liikkeet tulee valita siten, että jokaisesta osa-alueesta on vähintään yksi liike. Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista liikesuoritusta kolme kertaa. Jokaisella liikkeellä on lähtö- ja lopetusasento. Hyväksytty liike on suoritettu tekstin ja kuvan/videon mukaisesti. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon voimistelijan rakenteen eroista (kuten esimerkiksi sylkilöllisestä fyysisestä rajoitteesta) johtuvat haasteet.

Hopeamerkin suoritettuaan voimistelija voi aloittaa suorittamaan kultamerkin liikkeitä.



# ASENNOT .....

## 1. ALOITUS/LOPETUSASENTO JA KÄVELY PÄKIÖILLÄ

- Seisten päkiöillä (korkeat kannat) VI asennossa ja kantapäät yhdessä
- Polvet ojennettuina suoriksi ja jalat puristettuina yhteen
- Ryhdikäs asento, suora vartalo, jolloin lantio alla ja vatsa ylös vedetty (kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Kädet ovat sivulla vaakatasolla, kädet venytettynä pitkäksi (vahvat kädet).
- Kävelyn aikana polvet pysyvät suorina, kantapäät korkeina
- Nilkat ojentuvat jokaisella askeleella ja varpaat koskevat ensimmäisenä lattiaa
- Katse on suoraan eteenpäin



*Seisten asennossa 6 sekuntia, kävelen suoriin jaloin 10 m korkeilla päkiöillä ja lopettaen kävely seisoen 6 sekuntia lopetusasennossa.*

## 2. KAURISASENTO LATTIALLA

- Kaurisasento lattialla, takajalan polvi ja nilkka ojennettuina (polvi ja varpaat irti maasta)
- Jalka on takana keskilinjassa
- Vartalon asento mahdollisimman suorassa, lantio alla, vatsa vedettynä ylös
- Katse eteenpäin, niska on pitkänä
- Kädet ojennettuina suoraksi ylös, kämmenet vastakkain ja peukalot sisäänpäin

*Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Suoritetaan molemmat puolet, oikea ja vasen.*



### 3. PÄINMAKU

- Päinmaku lattialla, otsa ja lantio maassa
- Nilkat, polvet ja kädet ojennettuina suoriksi (polvet ja varpaat irti maasta)
- Jalat puristettuina yhteen
- Kädet jännitettynä ilmassa, kädet ja sormet vartalon jatkeena
- Hartiat alhaalla, lapaluut yhdessä ja alhaalla, "vedettynä kohti takataskuja"
- Suora linja käsistä varpasiin, niska pitkänä
- Vatsa jännitettynä, kynä yms. mahtuu kulkemaan alta

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



## LIKKUVUUS .....

### 4. JALKOJEN SAKSAUS LATTIALLA

- Jalat ovat aukikierrossa ja nilkat ojennuksessa, jolloin pikkujarpaat yritetään saada lähelle lattiaa
- Jalat ovat puristettuina yhteen, polvet ojennettuina suoraksi (tavoite: kantapäät yhdessä ja ilmassa)
- Vartalon asento suora, lantio alle ja vatsa ylös
- Ylävartalo nojaten käsivarsiin, kylkiliuut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen
- Jalkojen saksausliike suoritetaan ylös-alas suunnassa, tempo on nopea
- Aukikierrettyjä jalkoja saksataan 20 kertaa

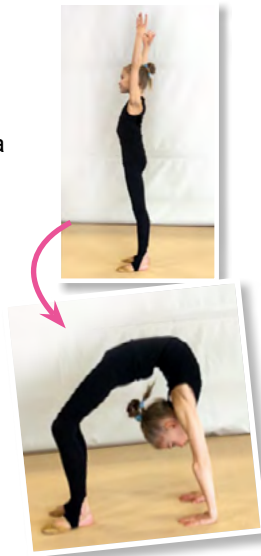


### 5. SILTA YLHÄÄLTÄ (PAINO HARTIOILLE)

- Aloitusasennossa (kuva) seisotaan kannat maassa tai päkiöillä
- Aloitusasennossa jalat ovat yhdessä, jonka jälkeen jalat saa avata (enintään hartioiden leveydellä)
- Sillassa viedään paino hartioille
- Sillassa kädet hartioiden leveydellä, käsivarret suorina ja sormet kohti kantapäitä
- Molempien kämmenien ja jalanpohjien tulee olla lattiassa
- Lopetuksen tulee olla hallittu, joko selinmakuulle ojennukseen tai takaisin seisomaan aloitusasentoon

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.

Painon tulee olla hartioilla.



### 6. LONKANKOUKISTAJA KÄDET TAKANA

- Lonkankoukistajan venytysasento, kädet vietyinä taakse, lähelle takajalan polvea
- Asennossa etu- ja takajalan tulee olla samassa linjassa (viiva kulkee keskeltä). Etujalan varpaiden ja polven tulee osoittaa samaan suuntaan suoraan eteenpäin. Takajalan sääri on suorassa linjassa, sekä nilkka ojennettuna (varpaat irti maasta)
- Ryhdikäs asento, lantio alla ja vatsa vedetty ylös (mahdollisimman iso rako navan ja reiden väliin)
- Kädet ovat lattiassa vartalolinjan takana, tavoitteena takajalan polven lähellä
- Niska on pitkä, katse on eteenpäin
- Vartalon neliö pysyy eteenpäin suorana

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.

Asennon tulee olla linjassa, nilkan ojennettuna ja vatsan irti reidestä ja käsien lattiassa.



### 7. SIVUSPAGAATTI SELINMAKUULLA

- Liike suoritetaan seinää vasten, peppu ja jalat ovat kiinni seinässä ja kantapäät irti seinästä
- Venytysasennossa nilkat, polvet ja lantio pysyvät samassa linjassa (suoralla viivalla)
- Jalat ja nilkat ovat ojennettuina suoriksi
- Vartalo vasten lattiaa, siten että selkä on kiinni lattiassa
- Hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen
- Käsien tulee olla ojennettuina sivuille suorina

Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia ja polvien tulee olla suorat.

Tavoite: varpaat koskevat lattiaa.





## 8. ETEENTAIVUTUS SEISTEN

- Seisoma-asennosta eteen taivutus kädet kohti lattiaa, pysyen venytysasennossa vähintään 6 sekuntia
- Seisten kantapäät ovat maassa ja yhdessä
- Jalat ovat puristettuina yhteen, polvet ojennettuina suoraksi. Jalkaterien tulee olla vierekkäin ja eteenpäin.
- Lantiosta nilkkoihin suora linja, siten ettei paino tai linja työnny taakse

*Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia. Vähintään kämmenien tulee osua lattiaan suorin polvin ja asennon pysyä suorassa linjassa.*

## 9. LAPAKÄÄNTÖ NARULLA

- Lapakääntö narun avulla suoritettuna
- Kädet viedään vartalon edestä takapuolelle ja takaisin kolme kertaa
- Kädet ja ranteet pysyvät suorina sekä hartiat alhaalla toistojen ajan
- Seisten aloitusasennossa (katso liike 1) kannat maassa tai päkiöillä, vartalo pysyy suorana ja liikkumatta toistojen ajan
- Käsien ote narusta enintään hartialeveydeltä

*Käsien tulee pysyä suorina ja mennä yhtä aikaa ympäri, hartiat alhaalla. Lapakääntö suoritetaan kolme kertaa peräkkäin.*



## 10. SPAGAATTI (OIKEA/VASEN, VÄHINTÄÄN 1 SUUNTAAN)

- Ojennetut polvet ja nilkat (takajalan polvi ja varpaat irti maasta)
- Etujalan aukikierto ja ojennettu polvi (kantapää irti maasta)
- Lantio suorassa ja vartalon neliö säilyy
- Kannatettu ja suora vatsa/selkä
- Spagaatti pohjassa (tavoitteena saada myös takajalan lonkka maahan)
- Kädet suorina vartalon jatkeena kohti kattoa

*Asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.*



# VOIMA

## 11. NILKKOJEN OJENNUS

- Nilkkojen ojennus ja koukistus istuma-asennossa. Varpaat ovat koukussa
- Jalat ovat puristettuina yhteen ja polvet ojennettuina suoraksi (kantapäät ilmaan)
- Nilkat ojennettuina, siten että jalkaterät ovat yhdessä, mutta isovarpaiden välissä n. kahden sormen rako
- Ryhdikkäästi istuen, vartalon asento on suora (vatsa vedetty ylös, lantio alle, kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Käsien tulee olla sivulla vaakatasolla, venytettynä pitkäksi (vahvat kädet)
- Liike suoritetaan 10 kertaa



## 12. TAKANOJA

- Käsivarret hartioiden leveydellä, suora linja ranteista olkapäähän
- Sormet osoittavat varpasiin päin
- Suora linja päästä varpasiin, pitkä niska
- Lantio hallittuna paikallaan ja vatsa ylös vedetty
- Jalat ja kantapäät puristettuina yhteen, nilkat ojennettuina

*Asennoissa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.*



## 13. TAAKSETAIVUTUS PÄINMAKUULTA

- Päinmakuulta nousu lihasvoimalla taakse taivutus asentoon
- Keila käsien välissä, ote keilasta hartioiden leveydeltä, kädet nousevat ensimmäisenä (kuva 1)
- Suorat kädet ja pää käsien välissä
- Jalat yhdessä
- Pari pitää kiinni nilkoista

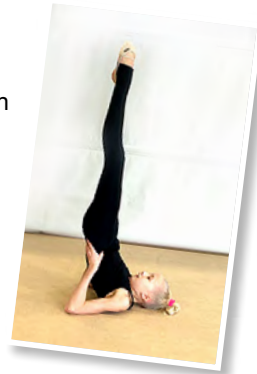
*Taaksetaivutus asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.*



## 14. NISKASEISONTA (KÄSILLÄ TUKIEN)

- Makuulta nousu lihasvoimalla niskaseisonta asentoon
- Asennossa varpaat ovat suoraan kohti kattoa. Vartalon linja on suora varpaista selkään.
- Kädet ovat koukussa lattialla ja tukevat lantia
- Jalat puristettuina yhteen ja ojennettuina suoriksi, nilkat ojennuksessa ja kantapäät yhdessä
- Lantio alla ja vatsa vedetty ylös

Niskaseisonta- asennossa tulee pysyä vähintään 6 sekuntia.



## 16. JUOKSU TAAKSEPÄIN

- Lähtö- ja lopetusasennossa pysyen 6 sekuntia (liike 1)
  - Kädet vyötäröllä, kyynärpäät sivuille päin
  - Kantapäät osuvat pakaroihin jokaisella juoksulla
  - Nilkat ojentuvat
  - Ryhdikäs asento. Hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen
  - Suoritettava juoksumatka on 6 metriä
- Lähtöasennon jälkeen 6 laukkaa, joissa jalat osuvat yhteen ja lopettaen lähtöasentoon.



# ASKELEET JA LIIKKUMINEN ....

## 15. BALLET STEPS DEMI-PLIESSÄ

- Alkuasento: seisoen perusasennossa kannat maassa, jaloissa I asento, josta demi-pliessä liikkuen tandue eteen, kanta maahan aukikierrossa (IV asento) ja I asennon kautta liu`utuen jalka eteen tadue
- Jaloissa aukikierrot, huomioi polven linjaus (polvi ja jalkaterä pliessä samaan suuntaan)
- Nilkka ja polvi ojentuvat tanduessa,
- Kädet pysyvät sivulla vaakatasolla, venytettyinä sivulle, vahvoina paikoillaan
- Lantio on alla ja vatsa vedetty ylös
- Ryhdikäs asento (kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Liikettä suoritetaan 10 metriä

Video: <https://bit.ly/2HsUGEb>



## 17. VAUHTIASKEL

- Suoritetaan yhteensä 6 vauhtiaskelta seuraavasti:
- 3 vauhtiaskelta oikea jalka edessä ja 3 vauhtiaskelta vasen jalka edessä
- Vauhtiaskeleeseen lähdetään asennosta, josta otetaan yksi askel (ojennetulla nilkalla) vauhtiaskeleeseen samalla venyttäen pituutta. Askeleen aikana katse/leuka nousee. Vauhtiaskeleiden jälkeen pysähdytään lopetusasentoon (liike 1)
- Vauhtiaskeleissa kädet ovat vaakatasolla ja vahvat, sekä pysyvät paikoillaan
- Jalat tulevat ilmalennon aikana yhteen, molemmat jalat aukikierrossa, polvet ojennettuina suoraksi ja nilkat ojennuksessa
- Nopea ja lennokka vauhtiaskel

Lähtöasennon jälkeen 6 laukkaa, joissa jalat osuvat yhteen ja lopettaen lähtöasentoon.



Vasemman puolen vauhtiaskel:  
ojennuksesta lähtö-askel  
(oikea jalka)  
– vasemmalla vauhtiaskel

# HYPYT

## 18. KERÄHYPPY KÄDET EDESSÄ

- Hyppy suoritetaan tasaponnistuksella
- Liike alkaa lähtöasennosta
- Ponnistuksessa ja ilmalennon aikana jalat ovat puristettuina yhdessä, polvet ja kantapäät yhdessä
- Ilmalennon aikana jalat ovat koukistettuina, polvet vaakatasolla, nilkat ojennettuina ja kantapäät lähellä pakaroita
- Hallittu vartalon asento, selkä suorana
- Ponnistusvaiheessa lantio on jalkojen päällä ja selkä suorana
- Kädet ovat edessä suorat ja ojennetut
- Liike lopetetaan lopetusasentoon
- 3 lennokasta hyppyä hyväksytysti peräkkäin

*Kuusi lennokasta hyppyä hyväksytysti peräkkäin.*



## 19. LUISTELUHYPPY JALKA EDESSÄ

- Lähtöasentona aloitusasento
- Ponnistava jalka ojentuu eteen - ponnistus
- Ilmalennon aikana jalka nousee vaakatasolle. Jalat ovat ojennettuina suoriksi, aukikierrossa ja nilkat ojennuksessa
- Kädet ovat sivulla vaakatasossa, vahvat kädet – kädet pysyvät paikoillaan (kylkiluut sisään, rintakehä auki, hartiat alhaalla, lapaluut alas ja yhteen)
- Liike lopetetaan lopetusasentoon
- Suoritetaan oikealla ja vasemmalla puolella



# AKROBATIA

## 20. VARSAHYPPY KIERIVÄN PARIN YLI

- Pari on lattialla ja kierii suurin vartaloin.
  - Kädet ojennettuina suoraksi, naru voi olla apuna käsissä
  - Jalat ojennettuina suoriksi ja puristettuina yhteen
  - Tavoite: Jalat ja kädet pysyvät ilmassa, irti maasta kierimisen ajan
  - Pyörimisen tulee olla sujuvaa
  - Varsahyppyä parin yli: Selkä suorana ja ryhdikkäästi. Nilkat ojennuksessa, kannat nousevat lähelle pakaroita. Hartiat alhaalla, kädet vyötäröllä, kynärpäät sivulle
- Kuusi lennokasta hyppyä hyväksytysti peräkkäin.*



## 21. CHEST DIVE

- Alkuasennossa seisutaan varpailla ja kädet ylös suoriksi ojennettuina
- Käsiseisonnassa sormet ovat suoraan eteenpäin
- Kädet koukistuvat ja liike etenee rinnan kautta lattialle
- Jalat ovat ilmassa ojennettuina suoraksi ja puristettuna yhteen
- Nilkat ovat ojennettuina koko liikkeen ajan
- Lopetusasento viimeisessä kuvassa



## 22. KUPERKEIKKA ETEENPÄIN OLAN YLI POLVEN KAUTTA SEISOMAAN

- Lähtöasento perusasennosta (liike 1) kuperkeikkaa
- Kuperkeikka suoritetaan eteenpäin olan yli päätyen polven kautta ylös seisomaan (6 sekuntia) kädet ojennettuina sivuille
- Liikkeen aikana nilkat ojennettuina
- Liikkeen tulee olla suoritettu sujuvasti pyörähtäen
- Nousu seisomaan selkä suorana ryhdikkäästi



## 23. HEITTO ILMAN VÄLINETTÄ

- Lähtöasento korkeilta varpailta ja kädet suorina ylhäällä, kämmenet vastakkain
- Demi-plien kautta nousu terävästi varpaille, jonka aikana kaksi kättä käy alhaalla ja nousee ylös etuviistoon
- Liike tehdään kuten heitettäisiin välinettä, huomioi liikkeen aksentti!
- Kaksi kättä jää ylös aivan kuin heittäen välineen ilmaan ja seisoo asennossa 6 sekuntia
- Katse myös ylhäällä (lentävän välineen suuntaan)





SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

@voimistelu



#voimistelu