**Tanssillinen voimistelu** **8-11v arviointi** **SUORITUS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kilpailu ja päivämäärä:** |  |
| **Seura ja joukkue:** |  |
| **Koreografian nimi:** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tarkennus** | **WAU!** | **Hyvä** | **Harjoittele** |
| **1. Tanssilliselle voimistelulle ominaisen keskustalähtöisen liikunnan oikea toteuttaminen** | Liikkeissä näkyvät ikätasolle sopivasti jännityksen ja rentouden vaihtelut. Liikkeet on yhdistetty toisiinsa ja niistä muodostuu liikesarjoja tanssillisen voimistelun tekniikalla. |  |  |  |
| **2. Hyvin harjoiteltu, hiottu, varma suoritus** | Suoritus on yhdenaikainen, harjoiteltu kokonaisuus, musiikissa ja liikkeissä näkyvät yhteys. |  |  |  |
| **3. Tanssillisen voimistelun vartaloliikkeiden hallinta** | Vartaloliikkeet ja -sarjat ovat sujuvia. |  |  |  |
| **4. Kehon kannatus ja ryhti** | Ryhti on hyvä läpi ohjelman. |  |  |  |
| **5. Jalkatekniikka** | Jalkatekniikassa näkyvät aukikierto, ojennus ja hyvä päkiöille nousu. |  |  |  |
| **6. Käsiliikkeiden hallinta tanssillisen voimistelun tekniikkaa hyödyntäen** | Käsiliikkeissä näkyy liikevariaatioiden ero, esim. ojennus , heitto, kierto, pujotus. |  |  |  |
| **7. Kuvioiden muodostuminen** | Kuviot ja niihin siirtyminen ovat selkeitä. |  |  |  |
| **8. Turvallisuus ja voimistelijoiden fyysisten ominaisuuksien riittävyys** | Voimistelijan fyysiset ominaisuudet, kuten voima, liikkuvuus ja nopeus ovat riittäviä turvalliseen suorittamiseen. |  |  |  |
| **9. Esiintyminen ja ilmaisu** | Esiintyminen on luontevaa, keskittynyttä ja kokonaisvaltaista. |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **TERVEISIÄ VOIMISTELIJOILLE** | **TERVEISIÄ VALMENTAJALLE** |
| **TÄYSOSUMA**  Mikä jäi päällimmäiseksi mieleen? | Pohdi palautetta oman ohjaustyösi tueksi. Jaa tietoa myös eteenpäin voimistelijoille. Saadut vinkit, palautteet ja arvioinnit mahdollistavat ohjaustyösi lisäksi voimistelijoiden tiedon, taidon ja osaamisen kehittymisen. Ole tyytyväinen tekemääsi arvokkaaseen työhön! |

Tuomarin allekirjoitus\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_