



Joukkuevoimistelun 10-12v valmiskoreografia ohjeet

Ohjelman liikkeitä voi tarvittaessa helpottaa tai vaikeuttaa joukkueen taitotason mukaan. Kuvioita voi myös muuttaa riippuen voimistelijoiden määrästä.

Sisältö

laskut ja liikkeet s. 1-3

Vaadittujen osien luettelo s. 4

laskut ja liikkeet

1. Alun ryhmäkohta:
Voimistelijat ovat pareittain. Toinen pari selinmakuulla jalat yhdessä ylhäällä aukikierrossa ja pienessä koukussa. Toinen pari seisoo jalcoja vasten kätet ylhäällä. Pareja voi tehdä enemmän tai vähemmän riippuen joukkueen koosta. Osa voi myös tehdä takana olevien käsiliikkeet ilman pariliikettä.
2. Alun soolo:
1,2,3,4 Odota alkuasennossa, 5,6 nouse polvi-istuntaan oikealla kädellä pehmeä vienti katse oikealle, 7,8 vasemman käden vienti, katse vasemmalle.
1,2,3,4 Kierähdys jalat auki sivuspagaatin kautta. 5,ylösnousu oikealla jalalla päkiällä, oikean käden vienti, 6,7 päkiäaskeleet taaksepäin ja 8 ojennus
3. Liikkuminen ja vartalosarja:
Päkiäkävelyt 5 oikea, 6 vasen, 7, oikea, 8 yhteen. Samaan aikaan oikean käden vienti pehmeästi vaakatasoon ja takaisin alas.
Vartalosarja: 1,2 Etusyöksy oikea jalka ottaa eteen askeleen, kätet viedään alhaalta ylös suorina, 3,4 pystyrentous jalat yhdessä, 5,6 slide oikealla jalalla, vasen jalka suoristuu. Kätet vaanien sivuilla. 7,8 pyörähdys oikean olkapään kautta, lopetus rintamasuunta eteenpäin.
4. Askelikko + tasapainosarja:
1,2 oikealla jalalla päkiäaskel, vasen jalka tulee perässä yhteen, 3,4 passe-askel päkiällä vasen jalka nousee, 5,6 päkiäaskel vasemmalla jalalla, 7, passe-askel päkiällä oikea jalka nousee, 8 jalat yhteen ojennus kätet vaakatasossa
Tasapainosarja: 1,2,3,4 Kätet viedään sivulta alas vartalon viereen, samaan aikaan laitetaan pehmeästi pää alas leuka rintaan. 5,6,7,8 Sivupasse kätet vaakatasoon, 1,2,3,4,5,6 sivutasapaino pysyy, 7,8 ojennus korkeille päkiöille kätet ylhäällä.
Huom! Voit vaihtaa tähän tasapainon. esimerkiksi tasapainon yläjalka koukussa tai passe halauksella.
5. a) Askelikko vasemmalle: 1,2 heilurihyppy pienellä hypähdyksellä vasemmalle vasen jalka pienessä bliessä, oikea jalka suorana, 3,4 heilurihyppy pienellä hypähdyksellä oikea jalka pienessä bliessä, vasen jalka suorana. 5,6,7,8 Polvennostojuoksut oikea, vasen, oikea, vasen, ("kissa" kätet edessä), 1,2 etulaukka jatkuu heti vasemmalla, 3,4 oikealla jalalla passehyppy, 5,6 etulaukka oikealla, 7,8 vasemmalla jalalla passehyppy, 1,2 oikealla jalalla passehyppy, 3,4 vasemmalla jalalla passehyppy, 5,6,7,8 nopeat neulanpistohyppelyt 5 oikea jalka, 6 vasen, 7, oikea, 8 vasen ja lopetus yhteen.
b. Askelikko oikealle: 1,2 heilurihyppy pienellä hypähdyksellä oikealle oikea jalka pienessä bliessä, vasen jalka suorana, 3,4 heilurihyppy pienellä hypähdyksellä vasen jalka pienessä bliessä, oikea jalka suorana. 5,6,7,8 Polvennostojuoksut vasen, oikea, vasen, oikea ("kissa" kätet edessä), 1,2 etulaukka jatkuu heti oikealla, 3,4 vasemmalla jalalla passehyppy, 5,6 etulaukka vasemmalla, 7,8



oikealla jalalla passehyppy, 1,2 vasemmalla jalalla passehyppy, 3,4 oikealla jalalla passehyppy, 5,6,7,8 nopeat neulanpistohypelyt 5 vasen jalka, 6 oikea, 7, vasen 8 oikea ja lopetus yhteen.

6. Vartalosarja (lisäosa) ja pariliike

Vartalosarja: 1, Taaimmaisella jalalla askel aaltoon, 2,3,4,5 aalto, 6 kohotus yläkautta sivusyöksyyn, sivusyöksy 7,8 kädet sivulla vaakatasossa katse ulompaan käteen, kallistus edestä viennillä 1,2,3, 4,5,6, arabeski, 7,8 lopetus

Pariliike: Taaempi parista tulee etummaisien jalkojen läpi kontaten, jonka jälkeen tekee pepulla ympäriin. Etupari lähtee liikkumaan jalat toisessa asennossa päkiöillä taaksepäin. Tämän jälkeen pyörähdys ylhäällä

7. Kasakka + yhden käden Kärrynpyörä

(voit tehdä kasakkaan myös eri vauhdinoton, jolloin laskuihin voi tulla muutosta) Kasakan jälkeen ojennus jonka jälkeen yhden käden kärrynpyörä.

8. Ikkunavaaka:

1-2 ojennus yleisön puolimmainen jalka takana, 3 jalasta kiinni, 4 pysyy, 5,6 apuhyppy, 7,kerähyppy (kädet edessä suorina), 8 ojennus

9. Kummittelu

Yleisöstä katsottuna oikealla puolella olevat: 1,2 vaanii kädet ylhäällä, 3,4 piiloon kädet ristissä rintakehän kohdalla, 5, hypähdys oikealla varvas alla vasen käsi koukussa, oikea käsi suorana, 6 kanta-askel hypähdys oikealla, oikea käsi koukussa, vasen suorana, 7,8 yhteen ojennus kädet ylhäällä. 1,2 oikealla kanta-askel eteenpäin, vasen käsi edessä koukussa, oikea takana koukussa, 3,4 vasemmalla kanta-askel eteenpäin, oikea käsi edessä koukussa, vasen takana koukussa, 5,6,7 kipitys kädet edessä vaanien, 8 kädet valmiina ryhmätyöhön.

Yleisöstä katsottuna vasemmalla puolella olevat: 1,2 piiloon kädet ristissä rintakehän kohdalla, 3,4 vaanii kädet ylhäällä, 5 hypähdys vasemmalla varvas alla, oikea käsi koukussa, vasen käsi suorana, 6 kanta-askel hypähdys vasemmalla, vasen käsi koukussa, oikea suorana. 7,8 yhteen ojennus kädet ylhäällä. 1,2 vasemmalla kanta-askel, eteen, 3,4 askel taakse, 5,6,7 kipitys kädet edessä vaanien vinoriviin, 8 kädet valmiina ryhmätyöhön

10. Ryhmäkohta jono

Kaanonin kesto 8 laskua. Jos on iso joukkue voit hyvin jakautua kahteen vinoriviin ja tehdä kaksi ryhmätyötä.

11. Kaanon liikkuminen nurkkaan

Omalla numerolla käsien vienti, oikea käsi johtaa, oikealla jalalla päkiä-askel sivulle, jalat yhteen, jonka jälkeen sivulaukka oikealle, kädet vaakatasoon, pyörähdys oikean olkapään kautta kädet vartalon vieressä

12. Lattiasarja vuoroissa

1.vuoro: 5,6,7 kyykkyy, 8,1,2,3,4 sivuspagaatti, 5,6,7,8 jalat yhteen vatsamakuulle, 1,2,3,4 pyöritysasento polvi-istunnassa kädet edessä suorina. 5,6,7,8 taivutus vasen jalka suoristaa, 1,2,3 etukautta vienti kiertoon, 4,5,6,7,8 kierto, oikea jalka suorana kohti sivuseinää. 1,2,3 ylävartalo pyörityksen kautta polviseisontaan. Aalto 4,5,6,7,8,1,2,3 kädet takakautta ympäri, 4 venyy, 5,6,7,8 pystyrentous, 1,2,3,4 noja eteenpäin, 5,6,7,8 pepullaympäri ylös ojennukseen kädet vartalon viereen

2.vuoro: 5,6,7 kyykkyy, 8,1,2,3,4 sivuspagaatti, 5,6,7,8 jalat yhteen vatsamakuulle, 1,2,3,4 pyöritysasento polvi-istunnassa kädet edessä suorina. 5,6,7,8 taivutus vasen jalka suoristaa, 1,2,3



etukautta vienti kiertoon, 4,5,6,7,8,1,2,3,4 kierto, oikea jalka suorana kohti sivuseinää.
5,6,7 ylävartalo pyöristyksen kautta polviseisontaan. Aalto 8,1,2,3,4,5,6,7,kädet takakautta ympäri, 8
venyy, 1,2,3,4 pystyrentous, 5,6,noja eteenpäin, 7,8, pepulla ympäri ,1,2,3,4 ylös ojennukseen kädet
vartalon viereen

13. Päkiöillä kipitys ryhmäkohtaan. Katso ryhmäkohta videosta. Ryhmäkohdan jälkeen vartalosarja:
Vauhtiheitto 1,2,3,4 + kallistus 5,6, ojennus 7,8 (Tässä kohtaa voit tehdä vauhtiheiton myös suoraan
sivulle, ilman kääntymistä)
14. Ryhmäkohdan jälkeen katso roolit ennen sivulaukkoja. Tässä voit myös olla liikkumatta, jos haluat
ennen askelikkoa.
Askelikko: Sivulaukat x 2, 1,2 ja 3,4, ympärivarsa 5,6, nopeat heilurihyppy 7,8, hidas heilurihyppy 1,2,
nopeat heilurit 3, 4, 5 ja 6 ojennus. (Voit aloittaa askelikon joko eri jaloilla tai kaikki samalla jalalla).
15. Hyppysarja: kauris + matkalaukku. Voit tehdä vauhdinoton suoraan vaihtoaskeleesta tai videon
tavalla "askel, hypähdys, vaihtoaskel". Voit myös tehdä hyppysarjan molemmat hyppy samalla jalalla
halutessasi.

Porttikohta: Kaksi reunimmaista tekee "portin", keskimäinen voimistelija menee portista kanta-
askeleella läpi. Jos voimistelijoita on paljon, portteja voi tehdä enemmän.

Spagaatit: 3,4 kyykkyy, 5,6,7,8 oikean tai vasemman jalan spagaati. (Katso videosta kuviointi)
Kippura eteenpäin 1,2,3,4, toisen puolen spagaati 5,6,7,8, päinmakuulle 1,2 ja taivutus taakse jalat
menee vuoronperään koukkuun 3,4. Rullaus ylös 5,6,7,8. (Halutessasi voit tehdä tavallisen
lunnunpesän) 1,2,3,4 askel ylös yhteen.
16. Vartalosarja + X hyppy ja piruetti: Sivuaalto 5,6,7, 8 venytys vauhtiheittoon, 1,2,3,4 jalat
ensimmäisessä asennossa, 5,6 kippura, 7-8 X-hyppy. Piruetin lähtöasento 1,2, passepiruetti pyörii
3,4,5, lopetus kädet alas sivukautta ja jalat yhteen 6,7,8.
17. Askelikko: 1,2,3,4 "go-go" varshyppely x 2. Oikea jalka nousee ensin. Neulanpistohyppelyt, 5
oikea, 6 vasen, 7 oikea, 8 vasen, laukka oikea x 2, 1,2,3,4, pyörähdys 5,6, ojennus 7,8.
18. Kärrynpyörät + tasakauris ja passé: Katso kärrynpyörävuorot videosta.
1 rooli: pyörähdys 5,6, kärrynpyörä 7,8
2. rooli: 7,8 kärrynpyörä, 1,2,3, kuperkeikka
4 ojennus, 5,6 apuhyppy kauriiseen, 7 kaurishyppy, 8 askel, 1,2,3 passé, 4 lopetus.
19. Loppuasentoon kipitys, katso videolta loppuasentoon meno ja asennot. Mikäli joukkueessa on
enemmän tai vähemmän voimistelijoita niin voit muokata loppu-asentoa haluamallasi tavalla.



Vaaditut vaikeusosat

Ohjelmassa on jonkin verran extraliikkeitä teknisten osien varmistamiseksi. Voit helpottaa ohjelmaa ja hidastaa ohjelman tahtia ottamalla ylimääräisiä liikkeitä pois. Huomioithan kuitenkin tasapainojen ja hyppyjen molemminpuolisuuden.

Vaadittu vaikeusosa	Ohjelmassa olevat liikkeet
aalto	Aalto ylhäällä, aalto polvillaan, sekä sivuaalto
vauhtiheitto	Eteen vauhtiheitto (voit tehdä tämän ilman kääntymistä), toinen vauhtiheitto ennen X-hyppyä
taivutus	Taivutus lattialla
kierto	Kierto lattialla
kallistus / syöksy	Etusyöksy, sivusyöksy
pystyrentous	Pystyrentous, liike päättyy alas
kahden vartalon sarja	Etusyöksy + pystyrentous
kahden vartalon sarja	Vauhtiheitto + kallistus eteen (lattialla: aalto + pystyrentous)
kolmen vartalon sarja	aalto + sivusyöksy + kallistus, lattialla: taivutus, vienti edestä, kierto
tasapaino	Arabeski
tasapainosarja	Sivupassé + sivutasapaino
hyppy	Kasakka
hyppysarja	Harppa + matkalaukku
käsiliikesarja	Ohjelma on suunniteltu niin, että kädet liikkuvat koko ohjelman ajan, mm. askelikoista löytyy kolmen käsiliikkeen sarja
käsiliikesarja	Ohjelma on suunniteltu niin, että kädet liikkuvat koko ohjelman ajan, mm. askelikoista löytyy kolmen käsiliikkeen sarja
askelikko, joka on yhdistettynä muuhun liikesukuun	Ensimmäinen askelikko tasapainosarjan jälkeen
askelikko, jossa mennään ympäri	Askelikko ennen hyppysarjaa
askelikko, jossa rytminvaihdos	Piiriaskelikko
akrobatialiike	Yhden käden kärrynpyörä
akrobatialiike yhdistettynä muun tason pyörivään liikkeeseen	Shönee + kärrynpyörä tai kärrynpyörä + kuperkeikka
etulinjan liikkuvuus	Oikean ja vasemman jalan spagaatit
sivulinjan liikkuvuus	Sivuspagaati
selän liikkuvuus	"Linnunpesä" spagaatien jälkeen
kahden eri liikesuvun sarja	Ikkunavaaka + kerähyppy (ylimääräisenä vartalot + X-hyppy)
kahden eri liikesuvun sarja	Tasakauris + etupassé