



Joukkuevoimistelun 8-10v valmiskoreografia ”Sirkuksessa” ohjeet

Sisältö

laskut, liikkeet ja aikamerkinnot s. 1-3

Kuviot s. 3

Vaadittujen osien luettelo s. 4

Laskut, liikkeet ja aikamerkinnot

Ohjeissa suunnat katsottuna voimistelijoista yleisöön (voi tietenkin tehdä myös esim. juuri vastakkaisilla puolilla)

Alkuasento: kaikki voimistelijat yhdessä sommitellussa ryhmässä, ryhmän jäsenten välillä kosketus toisiin ja asetelmassa myös eri tasoja, kuvio takakulmassa

- 1-4 kaikki alkuasennossa paikoillaan
5-8 käsien vienti kaarena yläkautta vasemmalta oikealle -> vartalon viereen alas, sormet harallaan
- 1-4 pehmeä käsien nosto ylös – lasku alas (”siivet”)
5-8 käsien pujotus ylös, samalla nousu ylös ja ylhäällä olevat voimistelijat askel – viereen päkiöille ja pieni kuvion avaus isommaksi -> kulmittain vasen kylki yleisöön
- 1-4 vauhtiheitto eteen
5-8 sivusyöksy vasemmalle, kädet laskeutuvat sivukautta vartalon viereen (halutessaan käsiliikettä voi muuntaa teemaan sopivammaksi esim. rotatoimalla ranteita) 0.10
- 1-8 laukka (o edessä) – askel – kauris (o edessä) – väliaskel – kerä / etukasakka (v nousee ensin)
1-2 kädet nousevat ylös päkiöillä
3-4 pystyrentous, katse jää ylös, kädet valahtavat alas
5-8 nousu päkiöille siihen suuntaan, mihin on seuraavaksi lähdössä liikkeelle, kädet pyörähtävät otsatasossa ja päättyvät koukkuun vyötärölle (8:lla oikean jalan ojennus eteen notkuaskelta varten)
- 1-4 kaksi notkuaskelta oikea jalka edessä, ensimmäisellä oikean käden ojennus suoraksi sivulle sormet harallaan, toisella sama vasemmalla kädellä
5-8 kaksi passé-askelta (vasen nousee ensin), kädet pysyvät sivulla ja koko ylävartalo huojuu ikään kuin nuorallakävelyssä
1-4 kaksi notkuaskelta oikea jalka edessä, kädet ”hatuksi” pään päälle
5-8 varshypähdys ja kädet laskeutuvat kaarevina alas etukautta -> kaksi riviä eteen 0.23
- 1-4 askel oikealla jalalla sivulle piqué-piruetin lähtöasentoon, kädet avataan sivulle vaakatasoon
5-8 passé-piruetti (oikea ylhäällä), kädet esim. vyötäröllä koukussa ja edessä baletin ensimmäisessä asennossa, piruetti päättyy 1,5 kierroksen jälkeen selkä yleisöön päkiöille kädet vaakatasossa
1-4 hypätään jalat haaraan ja taivutetaan eteen (katse jalkojen välistä yleisöön)
5-8 nousu pyöreällä selällä ylös kiertoon oikealla, oikealla kädellä vilkutus yleisölle
1-8 pareittain tai mieluiten kolmistaan pyöriminen piirinä korkeilla päkiöillä sivuaskelia ottaen -> jäädään peräkkäin kahden – kolmen henkilön jonoiksi
1-8 kurkistukset puolelta toiselle sivutaivutuksella (1-2 taivutus, 3-4 paluu keskelle, 5-6 taivutus toiselle puolelle, 7-8 paluu keskelle ja samalla käänös kylki yleisöön) 0.36



1-8	taka-aalto kädet selän takan yhdessä, ylösnousulla 5-8 osalla päkiäaskeleet uusille paikoille	
1-4	etusyöksy, kädet nousevat sivukautta yläviistoon	
5-8	ojennus yhden käden käärynpyörään (tai "korinpohja")	
1-4	yhden käden käärynpyörä (tai "korinpohjakäärynpyörä")	
5-8	mittarimato kävellen käsillä eteen	
1-4	mittarimato kävellen jaloilla eteentaivutusasentoon	
5-8	juoksu / muu siirtyminen uusille paikoille, ojennus päkiöille	0.50
1-4	apuhyppy – tasaponnistuskauris (vasen jalka edessä)	
5-8	askeleella etu-passé (vasen jalka nousee), 8:lla ojennus jalat yhteen	
1-4	pieni hypähdys taakse etukallistukseen kädet työnnetään suoriksi eteen	
5-8	kierto kahdessa eri tasossa (osa toispolvinseisonnassa, osa pliässä)	
1-8	osa sivutaivutus alhaalla selkä yleisöön, osa ylhäällä selkä yleisöön, käsillä ympyrä, lopuksi myös alhaalla olevat voimistelijat nousevat ylös pyöreän selän kautta	
1-4	hypähdys haaraan – yhteen – haaraan – yhteen, kädet auki-hypyillä suoriksi yläviistoon, yhteen-hypyillä koukkuun vartalon viereen	
5-8	nopeilla pyörähtävillä päkiäaskeleilla uudet paikat auraksi tai osittain täytetyksi auraksi	1.04
1-4	"sirkustirehtööri" pienessä kallistuksessa: oikean käden ojennus pehmeästi alaviistoon / vaakatasoon eteen (1-2), sama vasemmalla kädellä (3-4)	
5-6	toispolvinseisontaan vasen polvi maassa, kissa kehrää -kädet	
7-8	käännös polvinseisontaan oikea kylki yleisöön, vasen jalka suoraksi eteen, kädet nostetaan yläviistoon	
1-4	vasemman jalan spagaatti, kädet tukevat maassa (voi olla myös jokin oma asento / liike)	
5-8	kippura yleisöön päin, pää piiloon, nilkat suoriksi niin, että vain varpaiden päät maassa	
1-4	käännös oikean jalan spagaattiin (vasen kylki yleisöön, kädet maassa)	
5-8	vasen käsi koukkuun vartalon eteen 5-6, työntö suoraksi ylös 7-8 (katse seuraa perässä)	1.15
1-4	pyörähdys vatsamakuulle etukulmaan (oikea kylki yleisöön), kantapäät yhdessä, kädet koukussa hartioiden vierellä	
5-8	linnunpesä	
1-4	takaisin vatsamakuulle ja jalkojen koukistukset oikea – vasen – oikea – vasen	
5-8	"matona" työntyminen polvinistuntaan	1.21
1-8	polvinistunnassa taka-aalto -> polvinseisonta	
1-6	taaksetaivutus	
7-4	sukelluksella ylös nousu -> apuhyppy (3-4)	
5-8	X-hyppy (suoraan yleisöön)	
1-4	käärynpyörä	
5-8	kuperkeikka nousten kyykyn kautta ylös	1.35
1-8	4 kisa-askelta pyörien yhteensä kaksi kierrosta ympäri (kädet yläviistoon ojennettuina)	
1-4	kipitykset koukkupolvilla korkeilla päkiöillä, käsien lasku pehmeästi alas	
5-8	V-askel (kanta-askel eteen – kanta-askel auki – päkiäaskel taakse – päkiäaskel yhteen ojennukseen) "tarjoilukäsillä"	
1-4	apuhyppy + tasaponnistuskerähyppy, kädet ojentuvat hypyllä suoriksi eteen	1.44
1-4	askel – viereen riveittäin eri suuntiin -> pieni I asento ja kädet vaakatasoon sivulle	
5-8	sivu-passé, vasen jalka nousee	
1-8	askel ikkunavaakaan / arabeskiin (oikea jalka nousee), 7-8:lla ojennus päkiöille jalat yhteen	
1-2	kyykkyyn (suoraan yleisöön)	
3-6	sivuspagaatti	
7-8	täysistunta (=perusistunta) kulmittain, vasen kylki yleisöön, kädet vaakatasossa	



1-4 nilkkojen koukistus vuorotellen oikea – vasen – oikea – vasen
(huom. jos tästä kohdasta haluaa tehdä varmuuden vuoksi vielä yhden ylimääräisen vartalonliikesarja, niin nilkkojen koukistuksen sijaan voi tehdä täysistunnassa myös esim. eteentaivutuksen)

5-8 takanoja 1.59

1-2 oikean jalan nosto vasemman yli haaraan

3-4 nousu ylös takakulmaa kohti jalat edelleen haarassa

5-8 pyörähdys pariaksi/kolmikoksi ja käsikynkkäote

1-4 kanta-viereen-hypähdys oikealla jalalla + kaksi juoksua kannat peppuun

5-8 sama vasemmalla jalalla aloittaen

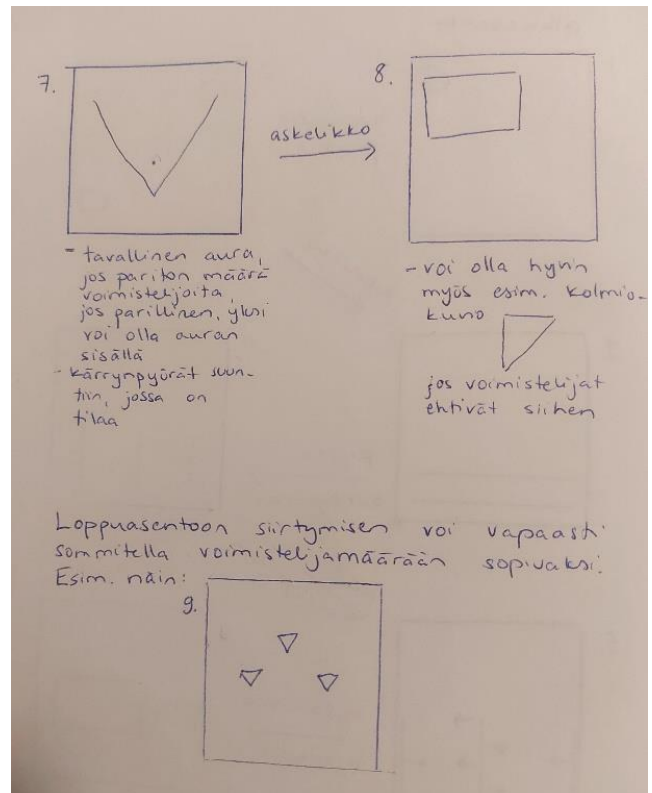
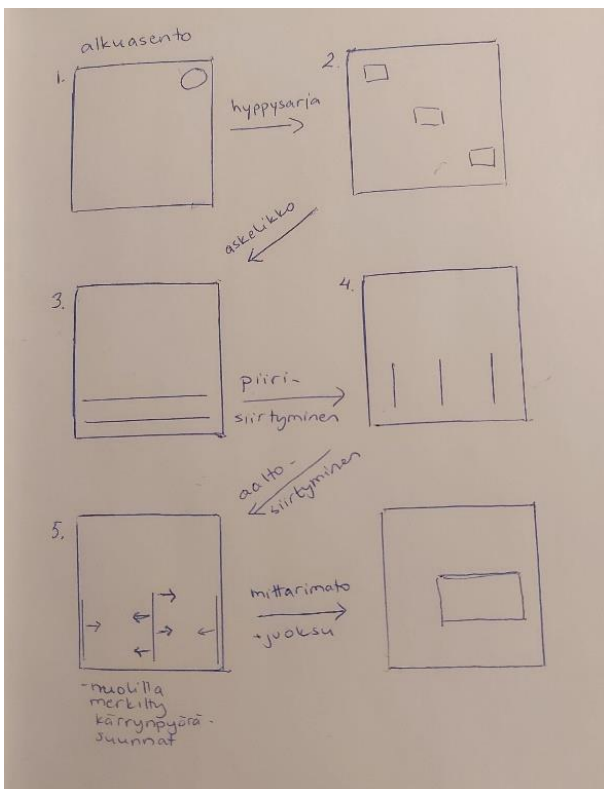
1-6 tanajuoksulla pyöriminen ympäri edelleen pareittain / kolmikoina pysyen

7-8 ojennus -> portit / siirtyminen porttien taakse

1-8 vapaavalintainen läpimeno porteista ja loppuasento (8:lla)

Kuviot

(Kuvia voi muokata vapaasti voimistelijamäärän mukaan)





Vaaditut vaikeusosat

<i>Vaadittu vaikeusosa</i>	<i>Ohjelmassa olevat liikkeet</i>
aalto	taka-aalto, jonka aikana osa liikkuu, taka-aalto lattiatasossa
vauhtiheitto	vauhtiheitto eteen
taivutus	eteentaivutus seisoma-asennossa, sivutaivutukset jonoissa, sivutaivutus eri tasoissa, taaksetaivutus lattiatasossa
kierto	haara-asennossa kiertyen kohti yleisöä, eri tasoissa kiertyen kohti sivuseinää
kallistus / syöksy	sivusyöksy, etusyöksy, kallistus
pystyrentous	perusmuotoinen seisoma-asennossa
kahden vartalon sarja	vauhtiheitto + sivusyöksy
kahden vartalon sarja	eteentaivutus + kierto ylimääräisenä lisäksi taka-aalto + etusyöksy
kolmen vartalon sarja	kallistus + kierto + sivutaivutus
tasapaino	passé-piruetti (tulisi pysyä 270 astetta asennossa)
tasapainosarja	sivu-passé + ikkunavaaka / arabeski
hyppy	tasaponnistuskerä
hyppysarja	kauris + kerä / etukasakka
käsiliikesarja	ohjelman alun sarja: vienti, "siipikädet", pujotus
käsiliikesarja	sarja ennen etuspagaatteja: ojennukset, pyöritys ympäri, nosto yläviistoon
askelikko, joka on yhdistettynä muuhun liikesukuun	notkuaskeleet + passé-askeleet + notkuaskeleet + varshypähdys -yhdistettynä käsiliikkeisiin ja pieneen vartalonliikkeeseen passé-askeleissa
askelikko, jossa mennään ympäri	(kanta-viereen-hypähdys + juoksut) x2 + tanajuoksut eteen -tämä on hyvin haastava sarja, siitä saa helpomman, jos korvaa esim. alku- tai loppupuoliskon nilkkajuoksuilla (nilkan ojennus eteen polvi koukussa)
askelikko, jossa rytminvaihdos, käsiliike ja ympärimeno	kisapyörintä + kipitys + v-askel
akrobatialiike	yhden käden kärrynpyörä -huom. vaihtoehdoksi annettua kärrynpyöräversiota, jossa kaksi kättä maassa ja sormet lomittain, ei välttämättä lasketa eri kärrynpyöräversioksi kuin kahden käden tavallista kärrynpyörää
akrobatialiike yhdistettynä muun tason pyörivään liikkeeseen	kärrynpyörä + kuperkeikka
etulinjan liikkuvuus	vasemman ja oikean jalan spagaatit
sivulinjan liikkuvuus	sivuspagaatti
selän liikkuvuus	linnunpesä
kahden eri liikesuvun sarja	tasaponnistuskauris + etu-passé (hyppy + tasapaino)
kahden eri liikesuvun sarja	taka-aalto + taaksetaivutus + sukellus + X-hyppy (vartalosarja + hyppy)