

TeamGym Stara valmisohjelma

Vapaaohjelma (mallivideo)

(koreografian kesto noin 30s, laskut 6x 1-8)

Kirjalliset ohjeet:

1.(1-8) Ympyräkuviossa: 1-4 käsien pyörytys & jalkojen ojennus suoraksi, pää nousee
5-8 eteentaivutus jalat yhdessä

2.(1-8) 1-4 nousee ylös seisomaan / 5-8 liikutaan uuteen kuvioon (jonot) oik. jalan
laukka kädet sivulla 5-6 & astutaan vas. viereen tuoden samalla kädet alas 7-8

3.(1-8) (musiikin noste alkaa) Uusi kuvio: jonot / 1-2 kädet suorana eteen - sivulle / 3-4
kädet vyötärölle 5-8 kukkoseisonta

4.(1-8) (musiikin noste huipentuu) / 1-8 liikkuminen pyörien uuteen kuvioon: avorivistöt,
koonto asento

5.(1-8) (musiikin huippu) / 1-2 X-hyppy / 3-4 alastulo ja vartalon ojentaminen / 5-6 askel
sivulle ja käsien vienti alakautta ylös 7-8 palautus keskelle kädet ylhäällä
(huom. rivistöt voivat tehdä sivuliikkeen eri suuntiin kuten videolla: eturivi astuu oikealle
ja takarivi vasemmalle tai vaihtoehtoisesti ainoastaan yhteen suuntaan)

6.(1-8) 1-4 kädet sivukautta alas vartalon aaltoliike / 5-8 askeleet ja kädet: oikea aukeaa
- vasen aukeaa - oikea "kippuraan" - vasen "kippuraan" + 1 hyppy loppuasentoon (esim.
X-asento yleisöön päin / kädet alhaalla kylki yleisöön päin tmv.)

Telinesuoritukset (mallivideo)

- Koreografian jälkeen siirtymä jonoihin ja perään suoritetaan telinesuoritukset. Huom. Ellei STARA tapahtuman järjestäjällä ole muuta ohjeistusta siitä, että telinesuoritukset tehdään erikseen omalla suoritustuorollaan.
- Valmisohjelman koreografiassa käytettävä musiikki on kestoltaan 30 sekuntia. Saman musiikin voit ladata materiaaleista telinesuorituksia varten myös pidempänä (kesto 2 min 14s). Halutessasi voit myös käyttää omavalintaista instrumentaalimusiikkia tai suorittaa telineet ilman musiikkia.

Esimerkkikierrokset telinesuorituksiin ja suorituksen kulku:

Trampetti/ponnistuslauta

1.kierros: Jännehyppy

Volttirata (takaisin tullessa)

1.kierros: eteenpäin kuperkeikka - jännehyppy 180° - taaksepäin kuperkeikka

Trampetti/ponnistuslauta

2. kierros: Kerähyppy tai X-hyppy

Volttirata (takaisin tullessa)

2.kierros: kärrynpyörä - laukka - kärrynpyörä

→ Siirtyminen yhteen riviin ja joukkueen oma loppuojennus yleisöön päin