

STARA-ohjelma: Rope Skipping eli hyppynaru-ohjelma

Koreografia: Eeva Norros ja Jaana Hyrkäs (RSH)

Opetusvideoilla: Ellen (EsTT), Miriam Hägele (RSH) ja Sohvi Silius (RSH), pitkän narun osuudessa RSH:n hyppijöitä

Musiikki: Popcorn, Crazy Frog

HUOM,

- voit muokata ohjelmaa ja/tai musiikkia tai tehdä ohjelman ohjeiden mukaisesti
- ohjelman voi tehdä kokonaan yksilösuorituksena valitsemalla kakkososaan vaihtoehdon 1. Vaihtoehtoon 2 tarvitaan vähintään duo.
- ohjelman video-ohjeissa suoritus on kuvattu edestä ja takaa, jotta liikkeiden hahmottaminen on helpompaa
- harjoittele ensin hypyt yksittäin ja lisää sarjoiksi sen jälkeen
- lenkkarit suojaavat jalkoja iskutukselta
- naruksi sopii helminaru (videolla) tai muovinaru, mutta myös voimisteluun sopivalla punotulla köydellä voi tehdä ohjelmaa
- suositusikäraja on 8+

Alkuasento: seisten alueen etuosassa, narun kahva vasemmassa kädessä, toinen pää maassa

Sisääntulo:

1–8 juoksut kohtia alueen takaosaa, naru tulee perässä

1–8 asettuminen narun päähän vasemmalle puolelle, rintamasuunta yleisöön

Narun yli:

1–8 neljä hyppyä välihyppyllä (double bounce) narun yli

1–8 kahdeksan perushyppyä narun yli (single bounce)

Release:

1–8 Fishing eli narun heilautus takaa eteen, samalla napataan toisesta kahvasta kiinni

1–8 narun vienti vartalon taakse ja jos jää aikaa kaksi taputusta kahvat kädessä

Perushyppy:

1-8 Neljä hyppyä välihyppyllä (double bounce) narun kanssa

1–8 kahdeksan perushyppyä (single bounce) narun kanssa

1–8 Neljä ”side straddle” -hyppyä (haara-perus) / helpompi vaihtoehto tai neljä ”knees up” -hyppyä (polvennosto-perushyppyä, vaikeampi vaihtoehto)

1-8 Kaksi hyppyä välihyppyllä (double bounce), criss cross (risti-auki välihyppyllä)



Neliö/liikkuminen:

- 1–8 kahdeksan perushyppyä oikealle liikkuen
- 1–8 "360 Texas style" eli hidas käännös, jossa naru pyörii kerran selän takana eteenpäin liikkuen
- 1–8 kahdeksan perushyppyä vasemmalle liikkuen
- 1–8 takaperin peruutus ja neljä side swingiä (eli 2 x kahdeksikko välihyppyrytmissä)

Power:

- 1–8 (1–6) kolme hyppyä välihyppyllä (double bounce) ja (7–8) narun venti jalkojen väliin
- 1–8 (1–2) narun suunnanvaihto, (3–6) kaksi hyppyä välihyppyllä (double bouncea), (7–8) narun venti jalkojen väliin
- 1–8 (1–2) kyykkyy, (3–4) punnerrusasentoon, (5–6) kyykkyy, (7–8) ylös ja narun yli hyppy samalla
- 1–8 kaksi hyppyä välihyppyllä (double bounce) ja neljä perushyppyä/ tai videolla: kaksi hyppyä välihyppyllä (double bounce) ja loppuasento

Voit jatkaa yhdellä narulla tai siirtyä osaan 2: Jump42 "jump for two" (videolla malli)

Vaihtoehto 1, jos jatkat single narulla

Juoksuharjoitus:

- 1–8 Neljä hyppyä oikealla jalalla + neljä hyppyä vasemmalla jalalla
- 1–8 Tee sama uudelleen
- 1–8 Kaksi hyppyä oikealla ja kaksi vasemmalla, kaksi oikealla, kaksi vasemmalla ja narun side swingit aina jalan puolelle (eli naru viedään vartalon sivulle, nousevan jalan puolelle)
- 1–8 (1–4) Neljä juoksua narulla, (5–8) käsilläseisonnassa käynti / Frog (Jihaa!)

Käsittely:

- 1–8 (1–4) Naru "lassoksi" kaksin kerroin, (5–6) narun pyöritys pään yläpuolella
- 1–8 käynti kyykyssä samalla kun naru pyörii pään yläpuolella (1–4) kyykkyy, (5–8) ylös
- 1–8 (1–2) kyykkyy, (3–6) hiirenhännän pyöritys itselle kyykyssä, (7–8) ylös
- 1–8 Loppuasento eli narun pyöräytys mahan ympärille, toisella kädellä kiinni ja vapaan käden nosto ylös

Vaihtoehto 2, jump42, hypitään välihyppyllä (videolla)

- 1–8 Toinen parista jättää narun maahan, (hyppijöistä katsottuna oikea valmistautuu hyppäämään)
- 1–8 (1–6) Kolme hyppyä, (7–8) kaverille kahva ja kaveri pyörähtää samalla sisäkautta ympäri ja valmistautuu pyörittämään.
- 1–8 vasen hyppii neljä hyppyä narussa
- 1–8 (1–6) oikea hyppii kolme hyppyä narussa, (7–8) molemmat pyörähtävät sisäkautta ympäri (Jihaa!)



1–8 vuorotellen kaksi hyppyä narussa

1–8 vuorotellen yksi hyppy narussa, tehdään kaksi kertaa

1-8, 1-8 (1–2) naru oikealle hyppijälle side swingiin, (3–6) oikea hyppijä tekee kaksi hyppyä narulla, (7–8, 1–2) "Traveller" eli toisen hyppijän kaappaus naruilla takaa, (3–6) kaksi hyppyä narulla, (7–8) vapaavalintainen loppuasento (Jihaa!)

Vaihtoehto 3, Long Rope eli pitkä naru

HUOM, ohjaajat voivat tarvittaessa tulla pyörittämään lapsille pitkää narua Stara-ohjelmaan ja musiikkia voi käyttää sen verran kuin temppuihin menee aikaa.

Vaihtoehtoja: koirankoppi, läpijuoksut, heti perään, narulla sisään, maapallo jne.

Löydät videolta 2 erilaisia ideoita.

Tsemppiä harjoitteluun!