

ALOKASLUOKKA PARIT JA NELIKOT

1 Kuperkeikka eteen

* Lähtö kyykystä, alastulo kyykkyyyn

2 Käsilläseisonta parin kanssa 3"

* Ote topin jaloista, meno ja poistuminen vapaa



3 Kärrynpyörä x 2

* Oikealla ja vasemmalla

4 Suora heitto parin kanssa

* Ote topin lantiosta tai reisistä

* Lentovaihe (irrotus) ei ole pakollinen

* Kiinniotto käsien alta

* Topin kasvojen suunta vapaa



5 Kuperkeikka taakse

* Lähtö kyykystä, alastulo kyykkyyyn

6 Tasapaino 3"

* Kaksi eri vaihtoehtoa, base ja top voivat suorittaa keskenään eri liikkeen



* kukkovaaka suoritettava niin, että koukkujalan isovarvas osuu kevyesti tukijalan polveen.

7 Laatikkonosto parin kanssa 3"

* Meno ja poistuminen vapaa

* Topin ote basen polvista, basen ote topin jaloista



8 Pannukakkuvenytys 3" tai päälläseisonta 3"

* Meno ja poistuminen vapaa

* Pannukakussa kädet tulle olla edessä ojennettuina, vatsan tulee koskettaa lattiaa

* Päälläseisonnassa jalat voi olla keräasennossa tai suorina yhdessä



9 Silta 3"







* Meno ja poistuminen vapaa, jalat tulee pitää suorina ja yhdessä



10 Reisiseisonta parin kanssa 3"

* Meno ja poistuminen vapaa, liikkeen voi suorittaa polvi-istunnassa tai seisten



ALOKASLUOKKA TRIOT	
1 Kuperkeikka eteen	
* Lähtö kyykystä, alastulo kyykkyyn	
2 Käsilläseisonta parin kanssa 3"	
* Baset seisovat vierekkäin, ote topin jaloista, meno ja poistuminen vapaa	
	
3 Kärrynpyörä x 2	
* Oikealla ja vasemmalla	
4 Suora heitto trion kanssa	
* Ote topin lantiosta tai reisistä	
* Lentovaihe (irrotus) ei ole pakollinen	
* Kiinniotto käsien alta	
* Topin kasvojen suunta vapaa	
	
5 Kuperkeikka taakse	
* Lähtö kyykystä, alastulo kyykkyyn	
6 Tasapaino 3"	
* Kaksi eri vaihtoehtoa, base ja top voivat suorittaa keskenään eri liikkeen	
	
* kukkovaaka suoritettava niin, että koukkujalan isovarvas osuu kevyesti tukijalan polveen.	
7 Kehtonosto trion kanssa 3"	
* Meno ja poistuminen vapaa	
* Topin kasvojen suunta vapaa	
	
8 Pannukakkuvenytys 3" tai päälläseisonta 3"	
* Meno ja poistuminen vapaa	
* Pannukakussa kädet tulee olla edessä ojennettuina, vatsan tulee koskettaa lattiaa	
* Päälläseisonnassa jalat voi olla keräasennossa tai suorina yhdessä	
	
9 Silta 3"	
* Meno ja poistuminen vapaa, jalat tulee pitää suorina ja yhdessä	
	
10 Reisiseisonta trion kanssa 3"	
* Meno ja poistuminen vapaa, liikkeen voi suorittaa polvi-istunnassa tai seisten	
