TÄHTI merkki

Tähtimerkissä suorittaja valitsee itse viidestä eri kategoriasta 2 suoritettavaa liikettä, jolloin hän suorittaa yhteensä 10 liikettä.

* Aloita hakemalla tähtipöydästä TÄHTI merkin suoritusvihko.

Jokaisella pisteellä on arvioitsija, joka hyväksyy/hylkää suorituksen. Voimistelija saa yrittää jokaista suoritusta kaksi kertaa.

1. **Kävelyt
karhunkävely penkillä (etu- ja takaperin)** Kiinnitä huomiota, että raajat pysyvät suorina ja kämmenet ovat penkillä. Etu- ja takaperin liikkuessa kiinnitä huomiota, että kädet ja jalat liikkuvat vuorotahdissa.
**rapukävely (etu- ja takaperin) 8m** Kiinnitä huomiota, että kämmenet ovat lattiassa ja kädet ovat suorana. Etu- ja takaperin liikkuessa kiinnitä huomiota, että takapuoli ei osu maahan. **liskokävely 8m** kiinnitä huomiota että vartalo pysyy alhaalla ja että toisen jalan ollessa vatsan alla koukussa toinen jalka ojentuu taakse suoraksi ja liike tapahtuu vuorotellen.  **kamelikävely 8m** kiinnitä huomiota, että kävelijä ottaa suorin jaloin ja käsin askeleen saman puolen kädellä ja jalalla.
2. **Hypyt
pupuhypyt penkinyli** kiinnitä huomiota, että jalat pysyvät yhdessä ja että hypyt tapahtuvat penkin molemmin puolin. **hyppynarulla hyppy (ilman välihyppyä) x** 5 Kiinnitä huomiota, että voimistelija ponnistaa yhtäjaksoisesti 5 kertaa ylöspäin ja naru pyörähtää jokaisella hypyllä jalkojen alta. Tavoitteena on, että hyppely olisi kevyttä ja ryhti kannatettu**.
esteen yli tasaponnistuksella x 3** Aseta saliin 3 estettä, jotka ovat suhteessa voimistelijoiden pituuteen riittävän haasteelliset mutta mahdolliset. Kiinnitä huomiota nopeaan tasaponnistukseen ja hallittuun alastuloon kahdella jalalla. Hypyn ilmalennon aikana jalat vedetään koukkuun ja puristetaan yhteen. Kannusta voimistelijaa aktivoimaan käsistä lisää voimaa.
**kahdella jalalla hyppy vanteesta toiseen x 5** Aseta saliin vanteita, renkaita tai muotopaloja jonoksi. Lapsen on tarkoitus hypätä molemmilla jaloilla 5 onnistunutta hyppyä vanteesta toiseen peräkkäin.
3. **Tasapaino (suoritetaan molemmilla jaloilla)
polvitasapaino** kiinnitähuomiota, että polvi ja nilkka ojentuvat suoraan sivulle. Kädet suorana. **kasakkatasapaino** kiinnitä huomiota, että eteenpäin ojennettu jalka on suora nilkkaa myöten. Kädet sivulla vaakatasossa. **vaaka ja X-vaaka** kiinnitä huomiota, että polvi ja nilkka ojentuvat suoraan taaksepäin. Kädet suorana. x- vaa`assa kädet ja jalat suorana. Tasapaino pysyy 2 s. **kukko seisonta** Kiinnitä huomiota, että tukijalka on suorana, polvi on nostettuna eteen vaakatasoon ja lantion neliö säilyy linjassa. Asennon tulee säilyä 2 sekuntia. Kädet voivat olla vapaavalintaisesti lanteilla, sivuilla tai ylös nostettuina. Huomioi hallittu ryhti ja kannatus. Toista liike molemmilla jaloilla.
4. **Akrobatia/väline
pallon vieminen kehon ympäri** kiinnitä huomiota, täysistunnassa kuljetetaan palloa vartalon ympäri niin että pallo pysyy hallitusti kädessä eikä putoa. **puolapuille kiipeäminen** kiinnitä huomiota, että kiivetään puolapuut ylös asti.
**kärrynpyörä** kiinnitä huomiota, että kärrynpyörä onnistuu pysyen viivalla. Jalat ojentuvat ylhäällä. Hallittu aloitus ja lopetus. **kärrynpyörä penkillä** kiinnitä huomiota aloitus – ja lopetusasentoon ja että kärrynpyörä pysyy penkillä. Jalat ojentuvat ylhäällä.
5. **Liikkuvuus
linnunpesä** kiinnitä huomiota, että varpaat koskettavat päätä ja kädet ojentuvat suoriksi. Pysytään vähintään 2 s. **pyöriminen pyllyllä itsensä ympäri** kiinnitä huomiota, että pyöriessä jalat pysyvät yhdessä ja irti lattiasta. **pyöriminen vatsallaan itsensä ympäri** kiinnitä huomiota, että jalat pysyvät suorana pyörimisen ajan. Käsillä avustetaan pyörimistä. **kirppu** kiinnitä huomiota, että tasapaino pysyy vähintään 2 s ja että sormet ovat eteenpäin.