 


 Tähtimerkin suoritusvihko



Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_


NuVoLin oma TÄHTI merkki

Voimistelija valitsee itse jokaisesta kategoriasta kaksi suoritettavaa liikettä. Suoritetaan yhteensä 10 liikettä.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Kävelyt
 | Suoritettu |
| karhun kävely penkin päällä |  |
| rapukävely 8m |  |
| liskokävely 8m |  |
| kamelikävely 8m |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Hypyt
 |  |
| pupuhypyt penkin yli |  |
| hyppynarulla hyppy x 5 (ilman välihyppyä) |  |
| esteen yli hyppy tasaponnistuksella x 3 |  |
| kahdella jalalla hyppy vanteesta toiseen x 5 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Tasapaino
 | Suoritettu |
| polvitasapaino |  |
| kasakkatasapaino |  |
| vaaka ja X-vaaka |  |
| kukko seisonta  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Akrobatia/väline
 | Suoritettu |
| pallon vieminen kehon ympäri |  |
| puolapuille kiipeäminen |  |
| kärrynpyörä |  |
| kärrynpyörä penkillä |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Liikkuvuus
 | Suoritettu |
| linnunpesä |  |
| pyöriminen pyllyllä itsensä ympäri |  |
| pyöriminen vatsalla itsensä ympäri |  |
| kirppu |  |

Tähtimerkki suoritettu, pvm: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tähtipöydän toimitsijan kuittaus: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

