



HOPEAMERKKI

Kevät 2018

1

REKKI: (1-3: rintakorkeus, 4: heiluntakorkeus)

1. KIEPPI

- lähtö maasta
- liike päättyy siistiin ja tiukkaan oikonojaan
- polvet ja nilkat ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin

2. OIKONOJASTA SELINHEILAHDUS TAAKSE x 3

- lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
- selinheilahduksessa lantion taitto ja ojennus
- kädet eivät saa retkahtaa taiton aikana
- liikkeet suoritetaan ilman taukoja ojennetuin polvin ja nilkoin

3. PÄINSUISTUNTA OIKONOJASTA

- lähtöasennossa käsivarret ojennettuina, katse ylös
- koko vartalo tiukkana liikkeen ajan
- hallittu alastulo toinen polvi koukussa, toinen suorana
- Kädet eivät saa retkahtaa alastulon loppuvaiheessa, mutta jäävät riipunta-asentoon

4. RIIPUNNASSA MATKUSTUS REKILLÄ

- vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin koko matkustuksen ajan (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
- 1 metrin matka

PERMANTO: (Permantoalue/ tarramatot x 5-6)

2

1. NISKASEISONTA
 - polvet ja nilkat ojennettuina
 - lantio suorana, kädet saa tukea lantiota
 - 3s. pito ja poistuminen kyykkyy

2. KARHUNKÄYNTI
 - jalkapohjat ja kämmenet maassa
 - käsivarret ja jalat suorina
 - ei hyppien, vaan kävellen
 - 5 metrin matka

3. KUPERKEIKKA KÄÄNTYVÄLLÄ JÄNNEHYPPYLLÄ
 - alku- ja loppuasento kyykyssä
 - ainoastaan yksi käsikosketus lattiaan
 - jalat suoristuvat ilmassa
 - ylösnousu seisomaan + jännehypy 180 °

4. KÄRRYNPYÖRÄ
 - alku- ja loppuasento seisoen
 - kärrynpyörä lähtee syöksyasennosta
jalat ja kädet suoristuvat ilmassa ”kahden seinän välissä”
 - rytmitys: käsi-käsi-jalka-jalka (- jalka)
 - puomikärrynpyörä, jossa lopuksi tuodaan etujalka takajalan viereen

5. KUPERKEIKKA TAAKSE
 - alku- ja loppuasento kyykyssä
 - käsityöntö molemmilla käsillä (kämmenien tulee koskettaa lattiaa)

6. PÄÄLLÄSEISONTA
 - vartalo suorana, nilkat ojennettuina
 - 3 s. pito
 - alastulo kyykkyy hallitusti jalat alas laskien

7. SILTA
 - Jalat yhdessä, polvet ja kyynärpäät suorina
 - 5 s. pito
 - Sarjan lopetus tapahtuu siltakaadolla/ hallitusti silta alas laskien ja keräkeinunnan kautta ylös seisomaan

8. KÄSINSEISONTA SEINÄÄ VASTEN (vihreä permantomatto seinää vasten)
 - kipuaminen vatsa seinää vasten
 - käsivarret ja hartiakulma suorina
 - kädet max. 20cm:n päästä seinästä
 - alastulo kuperkeikalla tai hallitusti jalat lattialle laskien

PAAVOPUOMI:

1. YLÖSTULO PUOMILLE

- lähtö pystyasennosta
- kädet suorina puomille, hyppy ylös lantiosta taittaen
- lantio nousee hartiatason yläpuolelle
- hallittu alastulo kyykkyy ja kädet sivuille nostettuna lopussa

2. KURKISEISONTA

- tukijalka suorana
- vapaajalka koukussa, varpaat polven kohdalla, nilkka ojennettuna
- tasapaino säilyy 3 sekuntia

3. VAAKA

- molemmat jalat suorina
- vapaajalka nostettuna lähes hartioiden korkeudelle
- selän kaari
- Kädet joko sivuilla tai takaviistossa
- tasapaino pysyy 2s.

4. KOLME TASAHYPPYÄ

- hyppy tehdään tasaisella rytmillä peräkkäin, jalkojen paikat vaihtuvat joka hypyllä
- nilkat ja polvet ojentuvat ilmassa
- nilkat ja polvet joustavat alastuloissa

5. KAKSI POLVENNOSTOHYPPYÄ

- Vapaa jalka eteen, nilkka ojentuu
- Ponnistavan jalan nilkka ja polvi ojentuvat

6. KIRAHVIN ASKELEET

- Kädet korvien vieressä suorina
- Polvet suorina
- Päkiöillä kävelen 6 askelta

7. ALASTULOHYPPY PUOMIN PÄÄSTÄ

- tasajalkaponnistus
- ilmassa kädet nousevat ylös korvien viereen
- alastulo paikkaan

HYPYT:

1. JÄNNEHYPPY KOROKKEELTA (n. 50cm = 2 arkun osaa, alastulo 2 x vihreä matto)
 - tasajalkaponnistus
 - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
 - alastulo paikkaan

2. PUDOTUSHYPPY
(2 arkun osan päältä trampetille, alastulo uusi päällystetty sininen patja)
 - yhdeltä jalalta kahdelle jalalle tiputtautuminen
 - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
 - alastulo paikkaan

3. JÄNNEHYPPY JUOKSUVAUHDILLA (taittopatjat ja punainen ponnahduslauta)
 - juoksuvauhti
 - yksi kahden jalan kosketus ponnistuslautaan
 - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
 - alastulo paikkaan

4. KÄSINSEISONTAKAATO PATJALLE (taittopatjalta lähtö punamustalle patjalle)
 - tiukka käsinseisonta taittopatjan päällä = permantoalustana
 - kaatuminen vartalo ojennettuna patjalle
 - Loppuasentona kuppi
 - kädet suorina koko ajan, selässä ei saa olla kaartaa

RENKAAT: (jalat saavat osua lattiaan päkiäseisonnassa)

1. TURMARIIPUNTA

- pienellä ponnistuksella meno turmariipuntaan
- vartalo saa mennä kerän kautta turmariipuntaan
- koko vartalo ojennettuna keskilinjassa
- 3s. pito

2. PESÄRIIPUNTA

- käsivarret suorina
- katse eteenpäin
- jalat köysissä, ei renkaissa
- 3s. pito

3. TAITTO

- turmariipun kautta vartalon taittoon
- jalat yhdessä ja polvet suorana, nilkat ojennettuina
- selän kuppi, nenä yrittää koskettaa polvia
- 3s. pito

4. ALASTULO

- Takapuolen suuntaan hallitusti, jalat hitaasti laskien lattiaan

5. RIIPUNTA (jalat eivät saa osua lattiaan)

- vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin
- nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin