



KULTAMERKKI

REKKI: (1-3 sarja: rintakorkeus, 4-6 sarja: 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 ojennetuina 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)
- matkustus alkaa rekin toisesta päästä ja päättyy rekin puoliväliin riipuntaan

5. HEILUNTA

- heiluntaan lähtö rintakehän kuppi- kaari liikkeellä
- Taiton kautta saa ottaa vauhtia, kädet saavat hieman koukistua vauhdin otossa
- Käsien korjaus heilahduksen taka- asennon lopussa
- vauhdinotto saa kestää 2 heilahdusta, 2 kunnon heilahdusta
- Polvet ja nilkat tulee olla ojennettuina

6. KAARIHYPPY (tarrapatja/ ohut matto)

- heilunnan taka- asennon jälkeen nilkat käyvät lähellä rekkiä
- kaariasennon kautta alastulo paikkaan

PERMANTO: (Permantoalue/ tarramatot x 5-6)

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 + jännehyppeä 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. KÄSINSEISONTA-KUPERKEIKKA

- käsinseisonnassa kädet suorina, jalat ilmassa yhdessä
- sulava kuperkeikka
- liike päättyy kyykyn kautta seisomaan

7. PÄÄLLÄSEISONTA

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

8. SILTA

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

ISO PUOMI:

1. YLÖSTULO PUOMILLE

- ponnistuslaudalta hyppy yhdelle jalalle, toinen jalka puomin vierestä eteen
- toisella puolella saa olla ohjaajan käsi tukena ylösnousuvaiheessa

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 kävellen 6 askelta

7. ALASTULOHYPY PUOMIN PÄÄSTÄ

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

PAAVOPUOMI:

1. KUPERKEIKKA

- lähtö ja alastulo kyykyssä
- käsillä kiinnipito sallittu, kunhan loppuasento on kyyky

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
(taittopatja ja punainen ponnahduslauta)
 - juoksuvauhti
 - yksi kahden jalan kosketus ponnistuslauta
 - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
 - alastulo paikkaan

4. KÄSINSEISONTAKAATO PATJALLE (ponnahduslaudalta lähtö punamustalle patjalle)
 - tiukka käsinseisonta ponnahduslaudan (siniharmaa) päälle
 - kaatuminen vartalo ojennettuna patjalle
 - Loppuasentona kuppi
 - kädet suorina koko ajan, selässä ei saa olla kaartaa

5. HYPPY KÄSINSEISONTAAN MATTOKASALLE JA KAATO SELÄLLEEN
(liukuste, iso sininen patja ja punamusta patja + siniharmaa ponnahduslauta)
 - juoksuvauhti
 - yksi kahden jalan kosketus ponnistuslauta
 - hyppy käsinseisontaan käsivarret ja vartalo ojennettuina
 - vartalo ojennettuna kaatuminen kuppiasentoon

RENKAAT: (heiluntakorkeus, jalat eivät saa osua lattiaan)

1. TURMARIIPUNTA

- heilunnasta turmaan meno, saa mennä kerän kautta
- koko vartalo ojennettuna keskilinjassa
- 3s. pito

2. PESÄRIIPUNTA

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

3. TAITTO

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

4. LAPATUKIRIIPUNTA

- turmariipunnan kautta lapatukiriipuntaan
- jalat yhdessä, nilkat ojennettuina, varpaat osoittavat kohti lattiaa
- 3 s. pito

5. HEILUNTA RENKAISSA

- turmariipunnan kautta riipuntaan
- vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin
- nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin
- kaari- kuppi- kaari-kuppiheilunta
- lisäbonuksen saa lopettamalla sarjan taaksepäin kiepin kautta paikka- alastuloon

6. HEILUNTAKÄÄNTÖ (jalat eivät kosketa lattiaa, lähtö korkean hevosen päältä)

- käsivarret suorina, vartalo tiukassa kupissa
- 180° käänös ennen heiluntasuunnan muutosta toisessa päässä
- 180° käänös ja paluu lähtöasemiin
- Lisäbonuksena kaarihyppy alas