

Voimisteluliitto
Joukkuevoimistelun malliosat
8-10v & 10-12v sarjat

Olemme luoneet teknisten osien malliosat 8-10-vuotiaiden ja 10-12-vuotiaiden sarjoihin. Näillä osilla on pyritty tekemään ohjelman teknisten osien sommittelu mahdollisimman helpoksi ja auttamaan sääntöjen ymmärtämistä etenkin aloittelevilla koreografeilla ja valmentajilla. Lisäämällä kaikki videoiden sarjat ohjelmaan pystyt varmistamaan teknisten osien löytymisen ohjelmasta. Malliosat ovat vapaasti kaikkien käytössä ja niistä voit hyödyntää joko kaikkia tai valita vain osan joukkueellesi. Osia on myös mahdollista vaikeuttaa / varioida joukkueen taitotason mukaan (esim. kauris -> harppa, kukkovaaka -> etuarabesque jne).

Voit valita osien puolisuuDET joukkueen taitojen mukaan, mutta huomioithan, että joukkueella tulee olla vähintään yksi tasapaino ja yksi hyppy suoritettuna yhdessä kummallakin liikkuvuussuunnalla. Extraosat on suunniteltu varmistamaan teknisten osien löytäminen ohjelmasta. Suosittelemme niiden lisäämistä ohjelmaan.

Malliosia ovat olleet työstämässä Katri Kukkola, Anne Salminen ja Jutta Hildén.

8-10v & 10-12v Tekniset osat.

TASAPAINOT:

1. **Tasapaino:** Sivutasapaino
2. **Tasapainosarja:** Ikkuvaaka + kukkovaaka halauksella

HYPYT:

3. **Hyppy:** Tasaponnisteinen salmiakki
4. **Hyppysarja:** kauris + matkalaukku

KAHDEN ERI LIIKESUVUN SARJAT: (valitse Extra-osista ohjelmaan 1-2)

5. **Kahden eri liikesuvun sarja:** tasaponnisteinen kauris + kukkovaaka
6. **Kahden eri liikesuvun sarja:** vaaka + kerähyppy
7. **EXTRA kahden eri liikesuvun sarja:** vartalot + etutasapaino kierrolla
8. **EXTRA kahden eri liikesuvun sarja:** vartalot + X-hyppy

PIRUETTI: (taiteellisen säännöt vaativat ohjelmaan pyörivän tasapainon)

9. **Piruetti:** Passépiruetti

VARTALONLIIKKEET: (Yksittäiset vartalot ovat sisällytetty vartalosarjoihin eikä niitä tarvitse enää yksittäin ohjelmaan lisätä.)

10. **Vartalon A-liikesarja:** etusyöksy + pystyrentous
11. **Vartalon A/B-liikesarja:** vauhtiheitto + aalto + etukallistus
12. **Vartalon B-liikesarja:** taaksetaivutus + kallistus + noja
13. **EXTRA Vartalon B-liikesarja:** sivutaivutus + kallistus + kierto + pystyrentous

ASKELSARJAT (askelikkojen suuntaa tai puolisuuTTA ei ole määritelty)

14. **Askelsarja rytmivaihdoksella**
15. **Askelsarja pyörivä**
16. **Askelsarja yhdistettynä muuhun liikesukuun**

AKROBATIALIIKKEET: (Akrobatialiikkeiden suuntaa ei ole määritelty)

17. **Akrobatialiike:** yhden käden käärynpyörä
18. **Akrobatialiike yhdistettynä pyörivään liikkeeseen:** shené+käärynpyörä+kuperkeikka

KÄSILIIKESARJAT (Käsiliikkeet voi sommitella osaksi koreografiaa, ei tarvitse suorittaa paikallaan)

19. **käsiliikesarja**
20. **Käsiliikesarja**

LIKKUVUUSLIIKKEET: (Liikkuvuusliikesarjan voit pilkkoa lyhyempiin osiin sopimaan koreografiaan)

21. **Liikkuvuusliikesarja:** sivuliikkuvuus+rangan liikkuvuus+spagaatit (huom, mikäli suurin osa joukkueesta ei saa liikkuvuusliikkeitä pohjaan, kannattaa harkita jättävänsä ne ohjelmasta kokonaan pois ja keskittyä niiden harjoitteluun perustreenissä)