

14.4.26

Tarkennus loppukuvioon 0 + astemerki + c



0: Jokaisen “ringin” keskellä edessä / takana oleva voimistelija jalat yhdessä. **Varmistetaan yhteisharjoituksessa kuka tämä voimistelija on.**



Astemerkki: Ulkopiiri 8 voimistelijaa, sisempi piiri 5 voimistelijaa. Keskellä 1 voimistelija (ei ole kuvassa). Jokaisella taivutus pois päin kuvion keskustasta, paitsi keskellä olijta taivuttaa suoraan eteenpäin. Hänen kädet voi roikkua rennosti alhaalla.



C: Asennon suunta myötäilee kuviota.

- Asento jää pystyyn, mutta ylävartalo painuu alas
- **Ote JOKO käsistä kuten kuvassa TAI vieruskaveria selästä, tämä kokeillaan yhteisharjoituksessa.**
- Tähän asentoon + suuntaan laskeudutaan VASTA vellomisen (1-8) jälkeen