

HOPEAMERKIN SUORITUKSET:

PERMANTO:

KUPERKEIKKA TAAKSE

- alku- ja loppuasento kyykyssä
- käsityöntö molemmilla käsillä

KÄSINSEISONTA SEINÄÄ VASTEN (selkä seinää vasten)

- käsivarret suorina
- peppu irti seinästä

KÄRRYNPYÖRÄ

- alku- ja loppuasento seisoen
- jalat ja kädet suoristuvat ilmassa
- rytmitys: käsi-käsi-jalka-jalka
- liike pysyy ”kahden seinän välissä”

PENKKI:

JÄNISHYPYT

- kädet suorina
- lantio nousee hartiatason yläpuolelle

POLVIVAAKA

- käsivarret ojennettuina
- vapaajalka suorana, nostettuna hartioiden yläpuolelle
- tasapaino pysyy 3s.

KOLME TASAHYPPYÄ

- hyppy tehdään tasaisella rytmillä peräkkäin
- nilkat ja polvet ojentuvat ilmassa
- nilkat ja polvet joustavat alastuloissa

REKKI:

PÄINSUISTUNTA OIKONOJASTA

- lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
- koko vartalo tiukkana liikkeen ajan
- hallittu alastulo

KIEPPI (ponnistus korokkeella tai ilman)

- liike päättyy siistiin ja tiukkaan oikonojaan

KAARIHYPPY MAASTA PONNISTAEN

- nilkat käyvät lähellä rekkiä
- alastulo paikkaan

RENKAAT:

PESÄRIIPUNTA

- käsivarret suorina
- katse eteenpäin
- noin 3s.

TURMARIIPUNTA

- koko vartalo ojennettuna
- katse lattiaan
- noin 3s.

NEULANSILMÄ

- hallittu liike
- jalat yhdessä

HYPYT:

HYPY

- juoksuvauhti
- yksi kahden jalan kosketus ponnistusaltaalle
- tiukka jännehyppy (kätet ylhäällä, vartalo suoristuneena)
- alastulo paikkaan

PUDOTUSHYPY (n. 20cm pudotus trampetille)

- yhdeltä jalalta kahdelle jalalle tiputtautuminen
- tiukka jännehyppy (kätet ylhäällä, vartalo suoristuneena)
- alastulo paikkaan

JÄNNEHYPPY KOROKKEELTA (n. 50cm.)

- tasajalkaponnistus
- tiukka jännehyppy (kätet ylhäällä, vartalo suoristuneena)
- alastulo paikkaan

POIKIEN NOJAPUUT:

RAPUKÄVELY

- lantio pysyy aisojen yläpuolella
- noin 1m.

OIKONOJA AISOJEN VÄLISSÄ:

- käsivarret suorana + hartiat alhaalla
- rintakehä auki
- vartalo tiukkana
- jalat yhdessä ja keräasennossa (vähintään suorakulma)

HEILUNTA KOROKKEELTA TOISELLE:

- käsivarret suorina + hartiat alhaalla
- vartalo tiukkana + jalat yhdessä
- käsiote säilyy koko liikkeen ajan