

# KULTAMERKIN SUORITUKSET:

## PERMANTO:

### NISKASEISONTA

- polvet ja nilkat ojennettuina
- lantio suorana
- käsituki sallittu, mutta vartalon paino ei saa olla kokonaan käsien varassa

### KÄRRYNPYÖRÄ

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

### KÄSINSEISONTA-KUPERKEIKKA

- käsinseisonnassa kädet suorina
- jalat ilmassa yhdessä
- selkeä seisova käsinseisonta ennen kuperkeikkaa
- sulava kuperkeikka
- liike päättyy kyykkyyyn tai seisomaan

## REKKI:

### OIKONOJASTA SELINHEILAHDUS TAAKSE x3

- lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
- selinheilahduksessa käsivarret ja lantio ojentuu
- liikkeet suoritetaan ilman taukoja

### KIEPPI

- liike päättyy siistiin ja tiukkaan oikonojaan
- lähtö maasta tai korokkeelta

### HEILUNTA KOROKKEELTA

- sujuva heilunta
- kädet ja jalat suorina

## **PAAVOPUOMI:**

### YLÖSTULO PAAVOLLE

- lähtö pystyasennosta
- kädet suorina
- lantio nousee hartiatason yläpuolelle
- hallittu alastulo kyykkyyh
- kädet sivuille nostettuna lopussa

### VAAKA

- molemmat jalat suorina
- vapaajalka nostettuna hartioiden korkeudelle
- selän kaari
- tasapaino pysyy 2s.

### KAKSI POLVENNOSTOHYPPYÄ

- Vapaa jalka eteen, nilkka polven etupuolella
- Ponnistavan jalan nilkka ja polvi ojentuu

### KUPERKEIKKA

- lähtö ja alastulo kyykyssä paavolla

## **HYPYT:**

### HYPY KÄSINSEISONTAAN MATTOKASALLE JA KAATUMINEN SELÄLLEEN

- juoksuvauhti
- yksi kahden jalan kosketus ponnistuslauta
- hyppy käsinseisontaan käsivarret ja vartalo ojennettuina
- vartalo ojennettuna kaatuminen

### KÄSINSEISONTAKAATO PONKALTA PATJALLE

- tiukka käsinseisonta ponkalla
- kaatuminen vartalo ojennettuna patjalle
- kädet suorina koko ajan

### JÄNNEHYPPY KOROKKEELTA (n. 50cm.)

- tasajalkaponnistus
- tiukka jännehypy (kädet ylhäällä, vartalo suoristuneena)
- alastulo paikkaan jännehypyn kautta