

# PRONSSIMERKIN SUORITUKSET:

## PERMANTO:

### KARHUNKÄYNTI

- jalkapohjat ja kämmenet maassa
- käsivarret ja jalat suorina
- ei hyppien, vaan kävellen
- 5 metrin matka

### VAAKA

- polvet suorina
- vapaajalka nousee vähintään vaakatasoon
- tasapaino säilyy 3 sekuntia

### KUPERKEIKKA

- alku- ja loppuasento kyykyssä
- ainoastaan yksi käsikosketus lattiaan
- jalat suoristuvat ilmassa

## PENKKI:

### KIRAHVINASKELEET

- kädet korvien vieressä suorina
- polvet suorina
- päkiöillä kävellen 6 askelta

### KURKISEISONTA

- tukijalka suorana
- vapaajalka koukussa, polvet vierekkäin
- tasapaino säilyy 3 sekuntia

### ALASTULOHYPPY PENKIN PÄÄSTÄ

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

## **REKKI:**

### OIKONOJA REKILLÄ

- kädet suorina
- vartalo ojennettuna päästä varpasiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)

### HEILAHDUS REKILLÄ

- kädet ojennettuina koko heilahduksen ajan

### RIIPUNNASSA MATKUSTUS REKILLÄ

- vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
- 1 metrin matka

## **RENKAAT:**

### RIIPUNTA RENKAISSA

- vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)

### LIAANIHEILAUTUS RENKAISSA

- käsivarret suorina
- alastulo paikkaan

### HEILUNTA JUOSTEN JA KÄÄNTÄEN

- käsivarret suorina
- 180° käännös ennen jalkojen maahan osumista molemmissa päissä