

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

0 - 7 -vuotiaat	7 - 10 -vuotiaat	10 - 13 -vuotiaat	13 - 15 -vuotiaat / 16 ja yli
A- osien hallinta 7-10v liikkeiden harjoittelu	A- ja B-osien hallinta 10-13v liikkeiden harjoittelu	B- ja C-osien hallinta 10-13v liikkeiden harjoittelu	C-, D- ja E-osien hallinta vaikeampien osien harjoittelu
PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> • kuperkeikka eteenpäin • hyppy-/lentokuperkeikka • käsinseisonta • käsinseisonta kuperkeikka • siltakaato eteenpäin • kuperkeikka taaksepäin • siltakaato taaksepäin • käärynyöriä sivuttain 	PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> • päänhyppy • puolivoltti • flikki eteenpäin • perhonen eteenpäin • voltti eteenpäin • suorin vartaloin voltti eteenpäin • fritti käsinseisontaan • flikki • voltti taaksepäin kerien ja suorin vartaloin • arabialainen • perhonen sivuttain 	PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> • voltti eteenpäin 180°-540° kierteellä • piiskavoltti • kierrevoltti taaksepäin 180°-360° • kierrevoltti taaksepäin 540°-720° • ”arabian” voltti eteenpäin kerien, taittaen / suorin vartaloin • eteen volttien yhdistelmät • suorat ja epäsuorat akrobaattiset yhdistelmät 	PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> • voltti eteenpäin 360°-720° kierteellä • kaksoisvoltti eteenpäin • kierrevoltti taaksepäin 360°-720° • kierrevoltti taaksepäin 900°-1080° • kaksoisvoltti taaksepäin kerien / taittaen • kaksoisvoltti taaksepäin 360° kierteellä • kaksoisvoltti taaksepäin suorin vartaloin • ”arabian” kaksoisvoltti • suorat ja epäsuorat bonusyhdistelmät

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

0 - 7 -vuotiaat	7 - 10 -vuotiaat	10 - 13 -vuotiaat	13 - 15 -vuotiaat / 16v ja yli
<p>A- osien hallinta</p> <p>7-10v liikkeiden harjoittelu</p>	<p>A- ja B-osien hallinta</p> <p>10-13v liikkeiden harjoittelu</p>	<p>B- ja C-osien hallinta</p> <p>10-13v liikkeiden harjoittelu</p>	<p>C-, D- ja E-osien hallinta</p> <p>vaikeampien osien harjoittelu</p>
<p>PUOMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vartalon asennot puomilla • käsien, jalkojen, vartalon ja pään asennot puomilla • liikkuminen puomilla • kävely • hypyt eteen, taakse ja sivuittain • jännehyppy • helpot käännökset sisään ja ulospäin • tasapainoasennot <p>PUOMIPELON JA ITSESUOJELUVAISTON VOITTAMINEN</p>	<p>PUOMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tasaspagaatti-/haarataittohyppy • sissone • harppaushyppy • piruetti 360° • punnerrus käsinseisontaan • eteenpäin siltakaato • taaksepäin siltakaato • flikki • kärrynpyörä • arabialainen • alastulo: voltillinen A-osa tai vaikeampi • liikkeiden yhdistäminen 	<p>PUOMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tasaspagaatti-/haarataittohyppy 180° • läpilyöntihyppy (Z) • rengashyppy • jännehyppy 360° • hypyt poikittaisella puomilla • erilaiset piruetit • puolivoltti eteenpäin • flikki-flikki yhdistelmä • voltti taaksepäin • alatulo: voltillinen B-osa tai vaikeampi 	<p>PUOMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tasaspagaatti-/haarataittohyppy 360° • läpilyönti-rengashyppy • läpilyöntihyppy 180° (Z ½) • läpilyöntihyppy 90° (johnson) • kadettihyppy ja vaikeammat • vaikeammat piruetit ja piruettiyhdistelmät • perhonen eteenpäin • voltti eteenpäin • flikki – voltti yhdistelmä • perhonen sivuittain • voltti sivuittain kerien • alastulo: voltillinen C-osa tai vaikeampi • bonusyhdistelmät

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

0 - 7 -vuotiaat	7 - 10 -vuotiaat	10 - 13 -vuotiaat	13 - 15 -vuotiaat / 16v ja yli
A- osien hallinta 7-10v liikkeiden harjoittelu	A- ja B-osien hallinta 10-13v liikkeiden harjoittelu	B- ja C-osien hallinta 10-13v liikkeiden harjoittelu	C-, D- ja E-osien hallinta vaikeampien osien harjoittelu
<p>NOJAPUUT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nojapuulle tyypilliset vartalon asennot ja voimaharjoittelu käsinseisonnassa, oikonojassa ja riipunnassa • heilunta • matkustus 	<p>NOJAPUUT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kippi - selinheilahdus käsinseisontaan • pyörähdysliikkeet • myötäjättiläinen, myös 180° • vastajättiläinen, myös 180° • alastulo: voltillinen A-osa tai vaikeampi 	<p>NOJAPUUT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kippi- selinheilahdus käsinseisontaan 180°-360° • pyörähdysliikkeet käsinseisontaan, myös 180° • myötäjättiläinen 360° • vastajättiläinen 360° • vastajättiläinen lapaotteella, myös 180° • alastulo: voltillinen B-osa tai vaikeampi 	<p>NOJAPUUT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pyörähdysliikkeet käsinseisontaan 360°-540° • myötäjättiläinen 540° • vastajättiläinen 540° • vastajättiläinen lapaotteella 360°-540° • aisanvaihdot ja irrotusliikkeet samalla aisalla • alastulo: voltillinen C-osa tai vaikeampi
0 - 7 -vuotiaat	7 - 10 -vuotiaat	10 - 13 -vuotiaat	13 - 15 -vuotiaat / 16v ja yli
<p>HYPPY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • juoksu • laudalle tulo • ponnistus • alastulo 	<p>HYPPY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • juoksunopeus • Urhonyppy • voltillisten hyppyjen harjoittelu mattokasalle 	<p>HYPPY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urhovoltti • Tsukahara • Yurchenko 	<p>HYPPY:</p> <ul style="list-style-type: none"> • voltilliset hypyt kierteellä

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

0 - 7 -vuotiaat	7 - 10 -vuotiaat	10 - 13 -vuotiaat	13 - 15 -vuotiaat / 16v ja yli
<p>TRAMPOLIINI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hallitut, korkeat jännehypyt • hypyt vatsalle, selälle, istumaan • eteen-taakse fliikit • voltti eteen kerä, taitto, suora • voltti taakse kerä, taitto, suora • kaksoisvoltti eteenpäin • kaksoisvoltti taaksepäin 	<p>TRAMPOLIINI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eteenpäin volttien yhdistelmät • voltti eteenpäin 180° -540° kierteellä • piiska- suora taakse • kierrevoltti taaksepäin 180°-360° • kierrevoltti taaksepäin 540°-720° • kaksoisvoltti eteenpäin 180° • kaksoisvoltti taaksepäin 360° • kaksoisvoltti taaksepäin suoriin vartaloin • ”arabian” voltti eteenpäin kerien, taittaen / suoriin vartaloin 	<p>TRAMPOLIINI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kierrevolttien yhdistelmät • voltti eteenpäin 720°-1080° kierteellä • kierrevoltti taaksepäin 360°-720° • kierrevoltti taaksepäin 900°-1080° • kaksoisvoltti eteenpäin 360° • kaksoisvoltti taaksepäin 720° kierteellä • kaksoisvoltti taaksepäin suoriin vartaloin 360° • ”arabian” kaksoisvoltti 	<p>TRAMPOLIINI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kierrevolttien yhdistelmät • kierrevolttien ja tuplien yhdistelmät • voltti eteenpäin 1260°-1440° kierteellä • kierrevoltti taaksepäin 1260°-1440° • kaksoisvoltti taaksepäin suoriin vartaloin 720° • ”arabian” kaksoisvoltti 360°

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

0 - 7 -vuotiaat	7 - 10 -vuotiaat	10 - 13 -vuotiaat	13 - 15 -vuotiaat / 16v ja yli
	Voimistelullisten A- ja B-osien hallinta 10-13v liikkeiden harjoittelu	Voimistelullisten B- ja C-osien hallinta 13v ja yli liikkeiden harjoittelu	Voimistelullisten osien hallinta Vähintään 3 C-osaa tai vaikeampi
<p>KOREOGRAFIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> vartalon asento seisten, istuen käsien perusasennot käsien ja jalkojen tiukkuus, jännittäminen voimistelukävely, laukkahyppy plié, relevé ja hyppääminen, sekä jalan ojennus eteen parallel-asennossa (VI) aukikierto - parallel erottelu rytmikyky: musiikkiin liikkuminen tasaiskuin liikkuvuuden harjoittelu 	<p>KOREOGRAFIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ydintuki, lapatuki selkärangan artikulaatiot, aallot, rullaukset, flatback, kierrot plié, relevé ja hyppääminen aukikierrossa (I, II) polvennostohyppy, varsahyppy balettiharjoittelun perusteet lattialla, tangolla ja permannolla: tendu, jeté, jalannosto, jalanheitto rytmikyky: musiikin rytmiin liikkuminen aktiivinen liikkuvuus voimistelulliset hypyt: jännehyppy (myös 360°), sissone, tasaspagaatti-/haarataittohyppy, harppaushyppy, läpilyöntihyppy (Z) piruetti 360°-720° 	<p>KOREOGRAFIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> vartalon, käsien ja jalkojen liikesarjat, terävän ja pehmeän liikkeen erottelu, liikelaajuus plié, relevé ja hyppääminen aukikierrossa ja parallel (III, V, myös yhdellä jalalla), pikkuhyppysarjat balettiharjoittelun perusliikkeet lattialla, tangolla, permannolla ja puomilla: developpé, frappé, ronde de jambe, fondu, attitude oma permantosarja, esiintymisen perusteet, rytmisyys, katse, teema, luova harjoittelu voimistelulliset hypyt: läpilyöntihyppy 180° (Z½), johnson, kadettihyppy piruetit 360°: L-piruetti, Y-piruetti, kyykkypiruetti, illuusio piruetti 1080° 	<p>KOREOGRAFIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> selkärangan ja pään ilmaiskyky, tasojen käyttö baletin liikesarjat: liikedynamiikan ja rytmien vaihtelu rytmikyky: musikaalisuus, dynamiikkaerot liikkeessä esiintyminen, tarinankerronta, katse, fyysinen tunneilmaisuus, taiteellisuus voimistelulliset hypyt: tasaspagaatti-/haarataittohyppy 360°, läpilyöntihyppy 360°, johnson 180°, harppaus-/läpilyönti-rengashyppy, kadettihyppy 180°-360° vaikeammat piruetit 720°- 1080°: L-piruetti, Y-piruetti, attitude-piruetti, kyykkypiruetti piruettien yhdistelmät

NAISTEN TELINEVOIMISTELU