

## STARA-diplomin suoritusohjeet

Merkkiliikesuoritukset voidaan tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Merkin voi suorittaa erillisessä merkkisuorituspäivässä tai omalla tunnilla.

Voimistelija suorittaa liikkeet yksin ja hänen on suoritettava hyväksytyksi kaikki pakolliset liikkeet sekä neljä valinnaista liikettä. Voimistelija voi itse valita vapaavalintaiset liikkeet, mutta ohjaaja tai valmentaja voi suositella, mitkä liikkeet tulisi suorittaa.

Voimistelija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kaksi kertaa ja suoritettuaan merkin, voi siirtyä tavoittelemaan seuraavaa merkkiä.

### Pakolliset liikkeet

#### 1. Liikkumistaito: kanta pakaraan juoksu ja polvennosto juoksu



Kiinnitä huomiota juoksun rytmiin sekä siihen, että pakarajuoksussa kanta osuu pakaraan ja polvennostojuoksuissa polvi nousee vaakatasoon. Voit ohjeistaa kädet liikkumaan vuorotahtiin tai vyötärölle. Kiinnitä huomiota vartalon kannatukseen.

#### 2. Liikkumistaito: karhukävely etu- ja takaperin



Kiinnitä huomiota, että karhukävelyssä raajat pysyvät suorina ja kämmenet ovat lattiassa. Etu- ja takaperin liikkuesssa kiinnitä huomiota, että jalat ja kädet liikkuvat vuorotahdissa. Merkkisuorituksessa pyritään kävelemään muutama toisto molempiin suuntiin.



**3. Hyppy: yhdellä jalalla hyppy vanteesta toiseen (5 hyppyä) Huom, suoritetaan molemmilla jaloilla**



Aseta saliin vanteita, renkaita tai muotopaloja jonoksi. Lapsen on tarkoitus hypätä yhdellä jalalla 5 onnistunutta hyppyä vanteesta toiseen peräkkäin, ilman lattiakosketusta ylösnostetulla jalalla. Merkkisuoritus tehdään molemmilla jaloilla.

**4. Hyppy: jännehyppy korokkeelta alas**



Voimistelija voi hypätä korokkeelta, penkiltä tai palikan päältä. Tarkoitus on hypätä terävä jännehyppy ilmaan ja laskeutua hallitusti tasajalkaa lattialle. Kiinnitä huomiota, että jalat ojentuvat ja vartalolinja suoristuu hypyn aikana.

**5. Tasapaino: kukko-/ passe-asento, Huom, suoritetaan molemmilla jaloilla**



Kiinnitä huomiota, että tukijalka on suorana, polvi on nostettuna eteen vaakatasoon ja lantion neliö säilyy linjassa. Asennon tulee säilyä 2 sekuntia. Kädet voivat olla vapaavalintaisesti lanteilla, sivuilla tai ylös nostettuina. Huomioi hallittu ryhti ja kannatus. Toista liike molemmilla jaloilla.

## 6. Akrobatia: keinuminen selällään pyöreänä kyykkyy x 3



Kiinnitä huomiota, että voimistelija säilyttää keräasennon koko liikesarjan ajan. Keinuminen kyykystä selälle toistetaan yhtäjaksoisesti kolme kertaa. Voimistelijan tulee pyrkiä pääsemään keinahduksesta kyykkyyyn ilman käsitukea, mutta suoritus on hyväksytty, kun jalkapohjat koskettavat maata. Kädet ovat kiedottu jalkojen ympärille koko liikesarjan ajan.

## 7. Akrobatia: aasinpotku



Liike suoritetaan ponnistamalla kyykystä käsien varaan, niin että kädet ovat suorina. Ponnistus voidaan toteuttaa tasajalkaponnistuksena tai vuoroponnistuksena. Kiinnitä huomiota liikkeen hallintaan ja voimistelijan tulee yrittää saada koko paino siirrettyä käsien varaan hetkeksi. Suoritus hyväksytään, kun paino siirtyy jaloilta käsille hetkeksi, vaikka lantio ei nousisi olkapäiden kanssa samaan linjaan.

## 8. Liikkuvuus: eteentaivutus täysi-istunnasta



Kiinnitä huomiota aloitusasentoon eli ryhdikkääseen täysi-istuntaan, josta taivutetaan eteenpäin. Tavoitteena on pitää polvet suorina ja jalat yhdessä. Liike on onnistunut, kun voimistelija pysyy hallitusti liikkuvuusasennossa 2 sekuntia, niin että polvet ovat painettuina lattiaan. Myös pienempi eteentaivutus kuin kuvassa, mutta suoralla selällä hyväksytään.

## Valinnaiset liikkeet (4kpl)

### 1. Tasapaino: Polvivaaka



Kiinnitä huomiota konttausasentoon. Lähtötilanteessa voimistelijalla on hartianlevyinen asento lattialla, vatsa kannatettuna ja jalat yhdessä. Liikkeessä ojennetaan vuorotellen molemmat jalat suoraksi ja pysytään kannatetussa asennossa 2 sekuntia.

### 2. Liikkumistaito: sivulaukka molemmilla puolilla



Kiinnitä huomiota laukan rytmiin ja että voimistelija liikkuu sivuttain hallitusti. Kädet voivat olla vapaavalintaisesti lanteilla tai sivuilla. Jalkojen tulee ojentua ilmalennon aikana sekä osua kevyesti yhteen.

### 3. Hyppy: Esteen yli hyppy tasahypyllä x 3



Aseta saliin 3 estettä, jotka ovat suhteessa voimistelijoiden pituuteen riittävän haasteelliset mutta mahdolliset. Kiinnitä huomiota nopeaan tasaponnistukseen ja hallittuun alastuloon kahdella jalalla. Hypyn ilmalennon aikana jalat vedetään koukkuun ja puristetaan yhteen. Kannusta voimistelijaa aktivoimaan käsistä lisää voimaa.

#### 4. Liikkuvuus: silta



Silta voidaan suorittaa taaksepäin taivuttamalla perusasennosta tai lähtöasento voi olla lattialla maaten. Tarkoitus on saada kädet hartioiden leveydelle ja kämmenet painettuina maahan. Jalat voivat olla erikseen tai yhdessä. Kiinnitä huomiota, että paino olisi hartioilla. Mutta hyväksyttävään suoritukseen riittää kannatettu silta, jossa kädet ovat suorina.

#### 5. Välineenkäsittely: naruhyppy eteenpäin x 5



Kiinnitä huomiota, että voimistelija ponnistaa yhtäjaksoisesti 5 kertaa ylöspäin ja naru pyörähtää jokaisella hypyllä jalkojen alta. Tavoitteena on, että hyppely olisi kevyttä ja ryhti kannatettu.

#### 6. Välineenkäsittely: pallon heitto ja kiinniotto



Pallo heitetään kahdella kädellä ilmaan ja otetaan kiinni ilman ylimääräisiä askelia tai pompautuksia. Yksi onnistunut suoritus riittää.

## 7. Vartalon voima ja hallinta: haarakulmanoja penkillä



Aloitusasennossa kädet nojaavat penkkiin ja jalat ovat penkin molemmin puolin maassa. Painoa siirretään käsien varaan, jonka jälkeen jalat nostetaan ilmaan. Tavoitteena on säilyttää hallittu vartalon asento ja jalat ilmassa 2 sekuntia.

## 8. Keskivartalon voima: kävely sivuttain jalat penkillä, kädet maassa



Aseta jalat penkille ja paina kämmenet lattiaan. Tavoite on liikkua sivusuunnassa mahdollisimman hallitusti. Kiinnitä huomiota suoriin raajoihin ja vartalon hallintaan. Liike tehdään molempiin suuntiin muutaman askeleen verran.

## 9. Akrobatia: sivukuperkeikka



Liikkeeseen lähdetään selinmakuulta keräasennosta. Tavoitteena on kierähtää sivuttain hallitussa asennossa, jossa kädet ovat kiedottuina jalkojen ympärille. Liike tulisi suorittaa molemmin puolin.

## 10. Akrobatia: haarakuperkeikka



Aloitusasennossa voimistelija on haara-asennossa ja kämmenet ovat painettuina lattiaan. Kiinnitä huomiota, että voimistelija taittaa vartaloon jalkojen etupuolelle, koukistaa käsiään ja pyöristää niskan ja yläselän ennen kuperkeikkaa. Alastulo haara-asentoon ja tavoitteena on pitää jalat koko ajan ojennettuina. Suoritus on hyväksytty, kun kuperkeikan kierähdys on sulava.