



# PRONSSIMERKKI

Kevät 2018

## REKKI: (1-3: rintakorkeus, 4: heiluntakorkeus)

### 1. HYPY OIKONOJAAN

- lähtö maasta
- liike päättyy siistiin ja tiukkaan oikonojaan
- kyynärpäät suorina
- polvet ja nilkat ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin

### 2. OIKONOJASTA SELINHEILAHDUS TAAKSE x 3

- lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
- selinheilahduksessa lantion taitto ja ojennus
- kädet eivät saa retkahtaa taiton aikana
- liikkeet suoritetaan ilman taukoja ojennetuin polvin ja nilkoin

### 3. PÄINSUISTUNTA OIKONOJASTA

- lähtöasennossa käsivarret ojennettuina, katse ylös
- koko vartalo tiukkana liikkeen ajan
- hallittu alastulo toinen polvi koukussa, toinen suorana
- Kädet eivät saa retkahtaa alastulon loppuvaiheessa, mutta jäävät riipunta-asentoon

### 4. RIIPUNNASSA MATKUSTUS REKILLÄ

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

**PERMANTO: (Permantoalue/ tarramatot x 5-6)**

1. NISKASEISONTA

- polvet ja nilkat ojennettuina
- lantio suorana, kädet saa tukea lantiota
- 3s. pito ja poistuminen kyykkyy

2. KARHUNKÄYNTI

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

3. KUPERKEIKKA KÄÄNTYVÄLLÄ JÄNNEHYPYLLÄ

- alku- ja loppuasento kyykyssä
- ainoastaan yksi käsikosketus lattiaan
- jalat suoristuvat ilmassa
- ylösnousu seisomaan + jännehypy 180 °

4. KÄRRYNPYÖRÄ

- alku- ja loppuasento seisoen
- kärrynpyörä lähtee syöksyasennosta  
jalat ja kädet suoristuvat ilmassa ”kahden seinän välissä”
- rytmitys: käsi-käsi-jalka-jalka (- jalka)
- puomikärrynpyörä, jossa lopuksi tuodaan etujalka takajalan viereen

5. SILTA

- Jalat yhdessä, polvet ja kyynärpäät suorina
- 5 s. pito
- Sarjan lopetus tapahtuu siltakaadolla/ hallitusti silta alas laskien ja keräkeinunnan kautta ylös seisomaan

6. KÄSINSEISONTA SEINÄÄ VASTEN (vihreä permantomatto seinää vasten)

- kipuaminen vatsa seinää vasten
- käsivarret ja hartiakulma suorina
- kädet max. 40cm:n päästä seinästä
- alastulo kuperkeikalla tai hallitusti jalat lattialle laskien

**PAAVOPUOMI:**

1. YLÖSTULO PUOMILLE

- lähtö pystyasennosta
- hyppy puomille polvista ja nilkoista joustaen seisomaan
- kädet sivuille nostettuna lopussa

2. KURKISEISONTA

- tukijalka suorana
- vapaajalka koukussa, varpaat polven kohdalla, nilkka ojennettuna
- tasapaino säilyy 2 sekuntia

3. POLVIVAAKA

- laskeutuminen toiselle säärelle, kädet puomin molemmin puolin
- vapaajalka nostettuna hartioiden korkeudelle
- selän kaari
- tasapaino pysyy 2s.

4. KOLME TASAHYPPYÄ

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

5. KAKSI POLVENNOSTOHYPPYÄ

- Vapaa jalka eteen, nilkka ojentuu
- Ponnistavan jalan nilkka ja polvi ojentuvat

6. KIRAHVIN ASKELEET

- Kädet korvien vieressä suorina
- Polvet suorina
- Päkiöillä kävellen 3 askelta

7. ALASTULOHYPPY PUOMIN PÄÄSTÄ

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

**HYPYT:**

1. JÄNNEHYPPY KOROKKEELTA (n. 50cm = 2 arkun osaa, alastulo 2 x vihreä matto)
  - tasajalkaponnistus
  - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
  - alastulo paikkaan
  
2. PUDOTUSHYPPY  
(2 arkun osan päältä trampetille, alastulo uusi päällystetty sininen patja)
  - yhdeltä jalalta kahdelle jalalle tiputtautuminen
  - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
  - alastulo paikkaan
  
3. JÄNNEHYPPY JUOKSUVAUHDILLA  
(taittopatjat ja punainen ponnahduslauta)
  - juoksuvauhti
  - yksi kahden jalan kosketus ponnistuslautaan
  - tiukka jännehyppy (kädet alhaalta ylös ja eteen, vartalo käy suoristuneena)
  - alastulo paikkaan

## Pronssimerkki ~ 5 ~

**RENKAAT:** (jalat saavat osua lattiaan niin, että kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa)

### 1. TURMARIIPUNTA

- pienellä ponnistuksella meno turmariipuntaan
- vartalo saa mennä kerän kautta turmariipuntaan
- koko vartalo ojennettuna keskilinjassa
- 2s. pito

### 2. PESÄRIIPUNTA

- käsivarret suorina
- katse eteenpäin
- jalat köysissä, ei renkaissa
- 2s. pito

### 3. TAITTO

- turmariipunnan kautta vartalon taittoon
- jalat yhdessä ja polvet suorana, nilkat ojennettuina
- selän kuppi, nenä yrittää koskettaa polvia
- 2s. pito

### 4. ALASTULO

- Takapuolen suuntaan hallitusti, jalat hitaasti laskien lattiaan

### 5. RIIPUNTA (jalat eivät saa osua lattiaan)

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