



KUPARIMERKKI

2019

REKKI: (1-3: rintakorkeus, 4: 180- 210 cm)

1. HYPY OIKONOJAAN ja PITO 3s.
 - vartalo tiukkana, lantiossa ei saa olla taittoa
 - käsivarret suorina, nilkat ojennettuina
2. PÄINSUISTUNTA OIKONOJASTA
 - lähtöasennossa käsivarret ojennettuina
 - hallittu alastulo
3. RIIPUNNASSA MATKUSTUS REKILLÄ (jalat eivät saa osua lattiaan)
 - Lähtöasento vartalo tiukaksi ojennettuna päästä varpasiin (nilkat myös ojennettuina vierekkäin, ei ristikkäin)
 - Kaksi etenemissiirtoa molemmilla käsillä



KUPARIMERKKI

PERMANTO: (Vihreä permantomattorulla levitettynä)

1. NISKASEISONTA

- polvet ja nilkat ojennettuina
- lantio lähes suorana, kädet saa tukea lantiota
- 2s. pito ja poistuminen keräistuntaan

2. KARHUNKÄYNTI

- käsivarret ja polvet lähes suorina
- maksimissaan hartioiden levyinen asento
- ei hyppien, vaan kävellen
- 1 metrin matka

3. KUPERKEIKKA ja JÄNNEHYPPY

- alku- ja loppuasento kyykyssä
- ainoastaan yksi käsikosketus lattiaan
- Polvet lähes suoristuvat ilmassa
- ylösnousu seisomaan + jännehyppy ylöspäin

4. ALKEISKÄRRYNPYÖRÄ

- alku- ja loppuasento seisoen
- jalat ja kädet lähes suoristuvat ilmassa
- rytmitys: käsi-käsi-jalka-jalka

5. KANNATETTU SILTA

- Kannatettu silta, jossa pää ja torson alue ilmassa.
- Jalat maksimissaan hartialeveydellä toisistaan
- 2 s. pito

KÄSINSEISONTA KIILAA VASTEN

- vuorojalka ylösnousu/ kipuaminen vatsa seinää vasten
- käsivarret ja hartiakulma lähes suorina
- jalat yhdessä
- lantiossa saa olla taitto



KUPARIMERKKI

PAAVOPUOMI:

1. YLÖSTULO PUOMILLE

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

2. KURKISEISONTA = Passe

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

3. POLVIVAAKA

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

4. KIRAHVIN ASKELEET = päkiäkävely

- Kädet korvien vieressä suorina
- Polvet lähes suorina
- Päkiöillä kävelen 3 askelta

5. ALASTULOHYPPY PUOMIN PÄÄSTÄ

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



KUPARIMERKKI

HYPYT:

1. JÄNNEHYPPY KOROKKEELTA (penkiltä)

- tasajalkaponnistus
- tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo suoristuneena)
- alastulo seisomaan

2. PUDOTUSHYPPY

(hyppy 2 arkun osan päältä ponnauslaudalle, josta alastulo ponnauslaudalla päällä olevalle matolle)

- yhdeltä jalalta kahdelle jalalle tiputtautuminen
- tiukka jännehyppy (kädet ylhäällä, vartalo lähes suoristuneena)
- alastulo seisomaan



KUPARIMERKKI

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

1. TURMARIIPUNTAAN MENO AVUSTETTUNA

- meno turmariipuntaan avustettuna
- vartalo saa mennä kerän kautta turmariipuntaan
- koko vartalo lähes ojennettuna keskilinjassa
- 2s. pito

2. PESÄRIIPUNTA

- käsivarret lähes suorina
- 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