

## 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"> <li>• kuperkeikka eteenpäin</li> <li>• hyppy-/lentokuperkeikka</li> <li>• käsinseisonta</li> <li>• käsinseisonta kuperkeikka</li> <li>• siltakaato eteenpäin</li>   <li>• kuperkeikka taaksepäin</li> <li>• siltakaato taaksepäin</li>   <li>• käärynpyörä sivuttain</li> </ul>	PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> <li>• päänhyppy</li> <li>• puolivoltti</li> <li>• flikki eteenpäin</li> <li>• perhonen eteenpäin</li>   <li>• voltti eteenpäin</li> <li>• suorin vartaloin voltti eteenpäin</li>   <li>• fritti käsinseisontaan</li> <li>• flikki</li> <li>• voltti taaksepäin kerien ja suorin vartaloin</li>   <li>• arabialainen</li> <li>• perhonen sivuttain</li> </ul>	PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> <li>• voltti eteenpäin 180°-540° kierteellä</li>   <li>• piiskavoltti</li> <li>• kierrevoltti taaksepäin 180°-360°</li> <li>• kierrevoltti taaksepäin 540°-720°</li>   <li>• ”arabian” voltti eteenpäin kerien, taittaen / suorin vartaloin</li>   <li>• eteen volttien yhdistelmät</li> <li>• suorat ja epäsuorat akrobaattiset yhdistelmät</li> </ul>	PERMANTO: <ul style="list-style-type: none"> <li>• voltti eteenpäin 360°-720° kierteellä</li> <li>• kaksoisvoltti eteenpäin</li>   <li>• kierrevoltti taaksepäin 360°-720°</li> <li>• kierrevoltti taaksepäin 900°-1080°</li> <li>• kaksoisvoltti taaksepäin kerien / taittaen</li> <li>• kaksoisvoltti taaksepäin 360° kierteellä</li> <li>• kaksoisvoltti taaksepäin suorin vartaloin</li>   <li>• ”arabian” kaksoisvoltti</li>   <li>• suorat ja epäsuorat bonusyhdistelmät</li> </ul>

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

NAISTEN TELINEVOIMISTELU

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

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

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

# NAISTEN TELINEVOIMISTELU