

ACTIVE CHEER STAGE

OHJELMAN LASKUT
CHEERTANSSI



KOREOGRAFIAN OSAT JÄRJESTYKSESSÄ



OSA 1: pom-kädet, pyörähdys

Siirtymä

OSA 2: tasapaino, piruetti, kuviosiirtymä + pom-kädet

Siirtymä

OSA 3: kaanon, tupla X-hyppy, taivutus eteen + jalan nosto, kuperkeikka eteen, pitoasento, sivupitoasento, pom-kädet, jalanheitto, lattiatyöskentely

OSA 4: Pom-kädet + jalkatyöskentely, harppahyppy, parityöskentely + vaaka

Siirtymä

OSA 5: pom-kädet + jalkatyöskentely, tanssihyppy, loppu

STAGE-KOREOGRAFIA CHEERTANSSI LASKUT



KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
1		AC-	TIVE	CHE-	ER	STAGE	X	let's	go
2	KÄSI/POM-LIIKKEET	SISÄ: KÄDET: Ylä-V JALAT: hyppää haaraan ULKO: KÄDET: Ala V JALAT: hyppää haaraan		SISÄ: pyöreät kädet, jalat pysyy ULKO: Pyöreät yläkädet + vartalo kääntyy sisään-päin ja joustaa alas polvista		SISÄ: Ylä-V, jalat pysyy ULKO: Puolikas Ylä-V ulospäin aukeavana + sisäkäsi kolmiossa navan kohdalla		SISÄ: molemmat kädet kolmioissa iskee kohti napaa ULKO: Puolikas Ylä-V ulospäin aukeavana + sisäkäsi kolmiossa iskee kohti napaa	SISÄ: molemmat kädet kolmioissa iskee kohti napaa ULKO: Puolikas Ylä-V ulospäin aukeavana + sisäkäsi kolmiossa iskee kohti napaa
3	KÄSI/POM-LIIKKEET + PYÖRÄHDYS	KÄDET: iskee eteen rintakehän tasolle käsivarret suorina ja kämmenosasta yhdessä (pusku) JALAT: hyppää yhteen ja pieni koukistus (plie)	VARTALO: kääntyy vasen kylki yleisöön KÄDET: L-kädet, vasen kohti yleisöä, oikea ylös JALAT: aukeavat kylki yleisöön päin	paino siirtyy enemmän etujalalle	LÄHTEE PYÖRIMÄÄN JALAT: askel oikealla jalalla eteen KÄDET: kädet koukistettuna kiinni vartalossa ja pom kädet rintakehän päällä KATSE: pysyy mahdollisimman pitkään edessä	JALAT: vasemmalla eteen kohti yleisöä pienellä askeleella edelleen päkiällä KATSE: palaa pyörähdysten jälkeen takaisin eteen kiintopisteeseen	ASTUU: oikealla vasemman viereen edelleen päkiällä	KÄDET: iskee ala-V JALAT: aukaistaan isoon haaraan ja koukistetaan polvet YLÄVARTALO: pysyy hyvässä suorassa asennossa	
4	PAIKANVAIHTO/ LIKKUMINEN	KÄDET: oikea pysyy ala-V, vasen vedetään kyynärpästä kylkeen kiinni JALAT: (nousu päkiälle) askel kohti seuraavaa paikkaa	KÄDET: vasen iskee takaisin ala-V ja oikea vedetään kyynärpästä kylkeen kiinni JALAT: (lasku plie) askel kohti seuraavaa paikkaa	KÄDET: oikea iskee takaisin ala-V ja vasen vedetään kyynärpästä kylkeen kiinni JALAT: (nousu päkiälle) askel kohti seuraavaa paikkaa	KÄDET: vasen iskee takaisin ala-V ja oikea vedetään kyynärpästä kylkeen kiinni JALAT: (lasku plie) askel kohti seuraavaa paikkaa	KÄDET: oikea iskee takaisin ala-V ja vasen vedetään kyynärpästä kylkeen kiinni JALAT: (nousu päkiälle) askel kohti seuraavaa paikkaa	KÄDET: vasen iskee takaisin ala-V ja vasen vedetään kyynärpästä kylkeen kiinni JALAT: (lasku plie) askel kohti seuraavaa paikkaa		

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
5	TASAPAINO	KÄDET: T-asento JALAT: vasen jalka viedään taakse, molemmat jalat koukistuvat		KÄDET: pyöreät kädet edessä JALAT: vasen nousee koukkuun (tukijalka päkiällä)	PYSYY	PERUSASENTO		KÄDET: T-asento JALAT: oikea jalka aukeaa sivulle	
6	PIRUETTI	KÄDET: vasen käsi siirtyy eteen JALAT: oikea jalka siirtyy taakse ja molemmat jalat koukistuvat		PIRUETTI: oikealta ympäri		KÄDET: ylä V JALAT: haara		KÄDET: kädet koukistettuna kiinni vartalossa ja pom kädet rintakehän päällä JALAT: yhdessä ja koukistettuna	
7	PAIKANVAIHTO/ LIKKUMINEN	TAAKSEPÄIN: KÄDET: iskee eteen rintakehän tasolle käsivarret suorina ja kämmenosasta yhdessä (pusku) JALAT: astuu taakse jalat kevyesti koukussa ETEENPÄIN: KÄDET: iskee eteen rintakehän tasolle käsivarret suorina ja kämmenosasta yhdessä (pusku) JALAT: astuu eteen jalat kevyesti koukussa	TAAKSEPÄIN: toinen askel taakse (kädet pysyy) ETEENPÄIN: toinen askel eteen (kädet pysyvät)	KÄDET: T-kädet JALAT: hyppää haaraan	PERUSASENTO	KÄDET: kiinni kyljissä JALAT: oikea polvi ylös (poni -askel)	KÄDET: kiinni kyljissä JALAT: oikea jalka laskee alas päkiälle ja keventää vasenta jalkaa	KÄDET: kiinni kyljissä JALAT: oikea polvi ylös (poni-askel)	KÄDET: kiinni kyljissä JALAT: oikea jalka laskee alas päkiälle ja keventää vasenta jalkaa

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
8	LIKKUMINEN + KAAON	KÄDET: oikea käsi ylhäällä suorana kiinni päässä JALAT: askel	KÄDET: oikea käsi ylhäällä suorana kiinni päässä JALAT: askel	KÄDET: oikea käsi ylhäällä suorana kiinni päässä JALAT: askel	KÄDET: oikea käsi ylhäällä suorana kiinni päässä JALAT: astuu yhteen UUSI PAKKA	KAANON RYHMÄ 1 KÄDET: oikea käsi siirtyy suorana vartalon edestä osoittamaan vasempaan alakulmaan ja oikea käsi nousee suorana Ylä-V asentoon (K-kädet) JALAT: vasen astuu vasemmalle MUUT: odottavat samassa asennossa kuin laskulla 4	KAANON RYHMÄ 2 KÄDET: oikea käsi siirtyy suorana vartalon edestä osoittamaan vasempaan alakulmaan ja oikea käsi nousee suorana Ylä-V asentoon (K-kädet) JALAT: vasen astuu vasemmalle MUUT: 3. ryhmä odottaa odottavaa samassa asennossa kuin laskulla 4, Ryhmä 1. odottaa K-asennossa	KAANON RYHMÄ 3 KÄDET: oikea käsi siirtyy suorana vartalon edestä osoittamaan vasempaan alakulmaan ja oikea käsi nousee suorana Ylä-V asentoon (K-kädet) JALAT: vasen astuu vasemmalle MUUT: ryhmät 1. ja 2. odottavat K-asennossa	KÄDET: perusasento JALAT: astutaan vasemmalla takaisin jalat yhteen
9	HYPYT	KÄDET: ylä-V		KÄDET: pyöräytys sisäkautta (hypyn vauhdinotto) JALAT: ponnistus	hyppy1 lakipiste	KÄDET: pyöräytys sisäkautta (hypyn vauhdinotto) / tai kädet kylkiin JALAT: ponnistus	hyppy2 lakipiste	PERUSASENTO	
10	VENVVYYS + ETEEN KUPERKEIKKA	KÄDET: kädet kurkottavat maahan JALAT: oikea jalka nostetaan kohti kattoa, vasen pysyy polvi ojennettuna massa VARTALO: ylävartalo laskeutuu kohti maata ja mahdollisimman lähelle tukijalkaa		lähtee kuperkeikkaan				kyykkyasento + kädet irti huiskista	

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
11	PITO- JA SIVUPITO -ASENTO	KÄDET: pitoasento JALAT: ponnistaa yhdessä taakse pito asentoon				Käännös sivupitoon (jalalla tai ilman)			
12	YLÖS	KÄDET: pitoasento kädet JALAT: vasen jalka tuodaan koukkuun käsien väliin, oikea palautus pitoasentoon		KYYKKY + HUISKAT KÄSIIN		KÄDET: L-kädet: oikea korvan viereen ylös, vasen suoraksi sivulle JALAT: haara		KÄDET: kädet kiinni vartalossa ja pom kädet rintakehän päällä JALAT: askel	
13	LIKKUMINEN + JALANHEITTO	KÄDET: kädet kiinni vartalossa ja pom-kädet rintakehän päällä JALAT: liikkuu	KÄDET: kädet kiinni vartalossa ja pom-kädet rintakehän päällä JALAT: liikkuu	KÄDET: kädet kiinni vartalossa ja pom-kädet rintakehän päällä JALAT: liikkuu	KÄDET: T-kädet JALAT: koukistus (vauhdinotto)	KÄDET: Ylä-V JALAT: jalanheitto vasemmalla jalalla	PERUSASENTO	KÄDET: sivulla kiinni vartalon vieressä JALAT: korkea polviasento vasen takana, oikea edessä	
14	KIERIMINEN	Lähtee kierimään ("istuu" vasemmalle pakaralle, kieriminen lähtee oikealle)	kierii	kierii	nousee seisomaan	seisomassa	Liikkuu perusasennossa	Liikkuu perusasennossa	Liikkuu perusasennossa
15	KÄSI/POM-LIIKKEET	KÄDET: iskee eteen rintakehän tasolle käsivarret suorina ja ranteista ristissä (oikea päällä) JALAT: oikea suoristuu eteen lonkka aukikierrossa, vasen koukistuu varpaat eteen päin, jalat polviin asti yhdessä		KÄDET: molemmat lähtevät avautumaan kohti T-asentoa JALAT: oikea jalka lähtee avautumaan sivulle (piirtää isovarpaalla puoliympyrää), (vasen pysyy koukistettuna) VARTALO: ylävartalo alkaa aueta	KÄDET: avautunut T-asentoon asti JALAT: oikea jalka avautunut sivulle (vasen pysyy plie) VARTALO: rintakehä on jo kaartunut eteen	KÄDET: jatkavat matkaa selän taakse alas päin JALAT: oikea jalka jatkaa matkaa taakse lonkka kääntyy kiinni (vasen pysyy koukistettuna) VARTALO: maksimi ylävartalo avaus	KÄDET: kylkilinjan takana melkein perusasennossa JALAT: oikea jalka takana ojennettuna (vasen pysyy koukistettuna) VARTALO: maksimi ylävartalo avaus		

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
16	HARPPA	KÄDET: vasen käsi eteen, oikea sivulle T-asentoon JALAT: oikea ojentaa eteen		KÄDET: pysyy JALAT: laukka-askel eteen (astuu oikealla)	KÄDET: pysyy JALAT: laukka-askel eteen (alas laukasta)	KÄDET: pysyy JALAT: astuu vasen	KÄDET: pysyy JALAT: astuu oikea / ponnistus	KÄDET: pysyy JALAT: harppa ilmassa	KÄDET: pysyy JALAT: alas
17	LIKKUU	KÄDET: iskee alas käsivarret suorina ja kämmenosasta yhdessä JALAT: liikkuu	KÄDET PYSYVÄT + LIKKUU	KÄDET PYSYVÄT + LIKKUU	KÄDET PYSYVÄT + LIKKUU	KÄDET: halaus asento (vasen päällä) JALAT: liikkuu	KÄDET: halaus asento (vasen päällä) JALAT: liikkuu	KÄDET: halaus asento (vasen päällä) JALAT: haara / liikkuu VARTALO: ylävartalo tekee puoliympyrän nojaamalla ensin oikealle takakulmaan	KÄDET: halaus asento (vasen päällä) JALAT: haara / liikkuu VARTALO: ylävartalo valmis puoliympyrästä
18	PARITYÖSKENTELY	valmis vartalon puoliympyrästä	1.HENKILÖ JALAT: astuu pois päin parista haarakyykkyyyn KÄDET: kevyesti koukussa huiskat etureiden alaosaan tukien VARTALO: nojautunut eteen, selkä suorana PÄÄ: niska pitkänä, katse kohti lattiaa 2.HENKILÖ KÄDET: parin selkään JALAT: PYSYY	1. HENKILÖ: PYSYY 2.HENKILÖ KÄDET: pysyy JALAT: nostaa yleisön puolen jalan vaaka-asentoon (PÄÄ: kääntyy katsomaan yleisöä)	PYSYY	PYSYY	PYSYY	1.HENKILÖ: PYSYY 2. HENKILÖ KÄDET: pysyy JALAT: laskee vaaka jalan toisen jalan viereen (PÄÄ: palaa vartalon suuntaisesti)	1. HENKILÖ VARTALO: nousee ylös ja kääntyy kohti paria KÄDET: parin selkään JALAT: yhdessä 2.HENKILÖ JALAT: astuu pois päin parista haarakyykkyyyn KÄDET: kevyesti koukussa huiskat etureiden alaosaan tukien VARTALO: nojautunut eteen, selkä suorana PÄÄ: niska pitkänä, katse kohti lattiaa

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
19	PARITYÖSKENTELY	1.HENKIÖ KÄDET: pysyy JALAT: nostaa yleisön puolen jalan vaaka-asentoon (PÄÄ: kääntyy katsomaan myös yleisöä) 2. HENKIÖ: PYSYY	PYSYY	PYSYY	PYSYY	MOLEMMAT: VARTALO: nousee / kääntyy kohti yleisöä KÄDET: parista ulommainen käsi Ylä-V ja paria lähempänä oleva käsi perusasentoon JALAT: pysyy	PYSYY	KÄDET: Ylä-V asennossa ollut käsi lähtee koukistumaan ja viedään kohti vastakkaista korvaa ja pyöräytetään pään takaa JALAT: pysyy	KÄDET: käsi pyörittää pään takaa JALAT: pysyy
20	LIIKKUU	KÄDET: iskee ylös käsivarret suorina ja kämmenosasta yhdessä JALAT: liikkuu	KÄDET PYSYVÄT + LIIKKUU	KÄDET: avaa T-kädet JALAT: liikkuu	KÄDET PYSYVÄT + LIIKKUU	KÄDET: pikku-T JALAT: liikkuu	KÄDET PYSYVÄT + LIIKKUU	KÄDET: kiinni kylkiin JALAT: hyppää haaraan	PYSYY
21	KÄSI/POM-LIIKKEET + "HIP HOP"	KÄDET: "boksi-kädet" T-kädet josta kyynärpästä kämmeneen oleva osa on nostettu kohti kattoa JALAT: vasen polvi koukistuu kohti oikeaa, oikea pyrkii pysymään suoraan eteenpäin, mutta koukistuu VARTALO: ylävartalo pyrkii pysymään eteenpäin, alavartalo kääntyy	KÄDET: käsivarret pysyvät olkapäästä kyynervarteen T-asennossa, mutta loppuosa iskee eteen pysähtyen kuitenkin puoliväliin JALAT: haara	KÄDET: "boksi-kädet" T-kädet josta kyynärpästä kämmeneen oleva osa on nostettu kohti kattoa JALAT: oikea polvi koukistuu kohti vasenta, vasen pyrkii pysymään suoraan eteenpäin, mutta koukistuu VARTALO: ylävartalo pyrkii pysymään eteenpäin, alavartalo kääntyy	KÄDET: iskee oikealle alaviistoon käsivarret suorina ja ranteista ristissä (vasen päällä) JALAT: haara VARTALO: ylävartalo kiertyy oikealle PÄÄ: pää ja katse seuraa käsien iskua	KÄDET: lähtee avaamaan hitaasti / sitkeällä liikkeellä päällimmäisen (vasemman) käden etuviistosta takaviiston kautta kylkeen kiinni VARTALO: kääntyy / avautuu käden mukana PÄÄ: pää ja katse avautuu käden mukana JALAT: haara	KÄDET: yläkäsi n. yläviistossa JALAT: haara	KÄDET: yläkäsi n. takaviistossa JALAT: haara	KÄDET: kyljissä kiinni JALAT: haara

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
22	JALKA- TYÖSKENTELY + TANSSIHYPY	JALAT: oikea potkaisee nilkka koukussa eteen HUOM! JA-lasku: oikea astuu vasemman viereen	JALAT: vasen ojentuu sivulle (ei painoa), oikea koukistuu VARTALO: nojaa kevyesti eteen	PYSYY	ETURIVI: JALAT: ponnistus: astuu vasemmalla eteen oikean edestä ristiin, jalka ulkokierrossa (vasen ponnistava jalka) TAKARIVI (T): PYSYY	ETURIVI: ILMASSA JALAT: vasen jalka ojennettuna kohti maata polvi oikea jalka koukistettuna KÄDET: Ylä-V VARTALO: alavartalo on kiertynyt vasemmalle ja ylävartalo pysyy suoraan eteen TAKARIVI (T): PYSYY	ETURIVI: laskeutuu hypystä vasemman jalan avulla ja laskeutuu molempien jalkojen avulla kyykkyy, jalat suunnattuna vasempaan etukulmaan KÄDET: Ala-V TAKARIVI (T): JALAT: ponnistus: astuu vasemmalla eteen oikean edestä ristiin, jalka ulkokierrossa (vasen ponnistava jalka) KÄDET: perusasento	ETURIVI: pysyy TAKARIVI: ILMASSA JALAT: vasen jalka ojennettuna kohti maata polvi oikea jalka koukistettuna KÄDET: Ylä-V VARTALO: alavartalo on kiertynyt vasemmalle ja ylävartalo pysyy suoraan eteen	ETURIVI: pysyy TAKARIVI: laskeutuu hypystä vasemman jalan avulla, vasen suorana varpaat kohti oikeaa sivua, oikea jalka laskeutuu hypystä ojennettuna vasempaan etuviistoon KÄDET: Ala-V
23	LOPPU	KÄDET: oikea nyrkki koskettaa vasenta olkapäätä, käsivarsi on koukussa ja hartialinjan tasolla, vasen käsi on perusasennossa JALAT: haara VARTALO: vartalo on oikea kylki kohtisuoraan yleisöön PÄÄ: pää ja katse on kohti takaseinää	PYSYY	KÄDET: oikea käsi lähtee avautumaan VARTALO: ylävartalo kääntyy mukana, alavartalo pysyy PÄÄ: (pää ja katse avautuvat yleisöön käden mukana	KÄDET: oikea käsi T-asennossa sivulla VARTALO: ylävartalo kääntyy mukana, alavartalo pysyy PÄÄ: pää ja katse avautuvat yleisöön käden mukana	KÄDET: Ylä-V (siirtyy edellisestä asennosta suorinta reittiä suorina) JALAT: kääntyvät ”paikallaan” eteenpäin niin, että oikea on edessä ja vasen takana, jalat ovat ojennettuna ja paino etujalalla VARTALO: ylävartalossa korostunut rintakehän avaus PÄÄ: leuka korostetusti ylös			

OHJELMAN KUVIOT

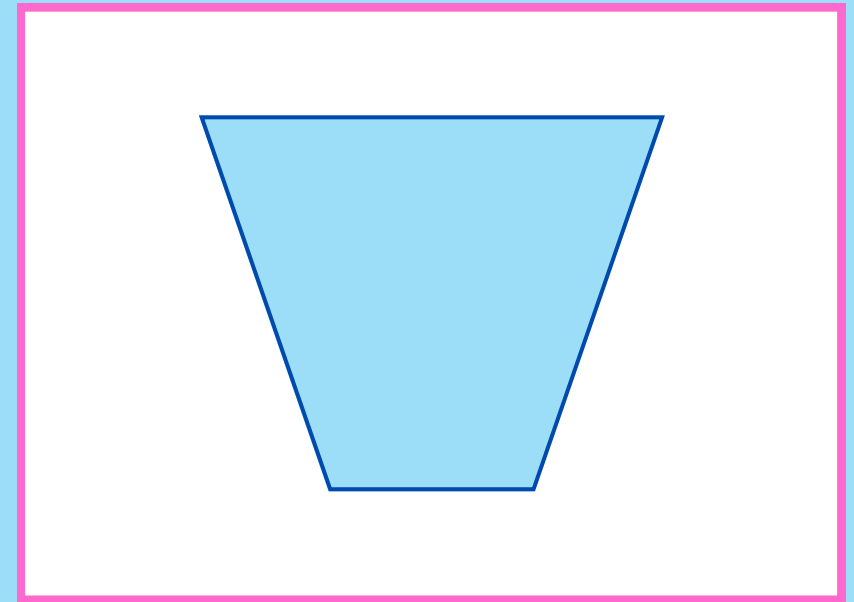


KUVIO 1: tylppäkärkinen kolmio tiivis

esim. 2-3-4-5 henkilöä / rivi

kasit: 1-3

kasi: 4 siirtyy

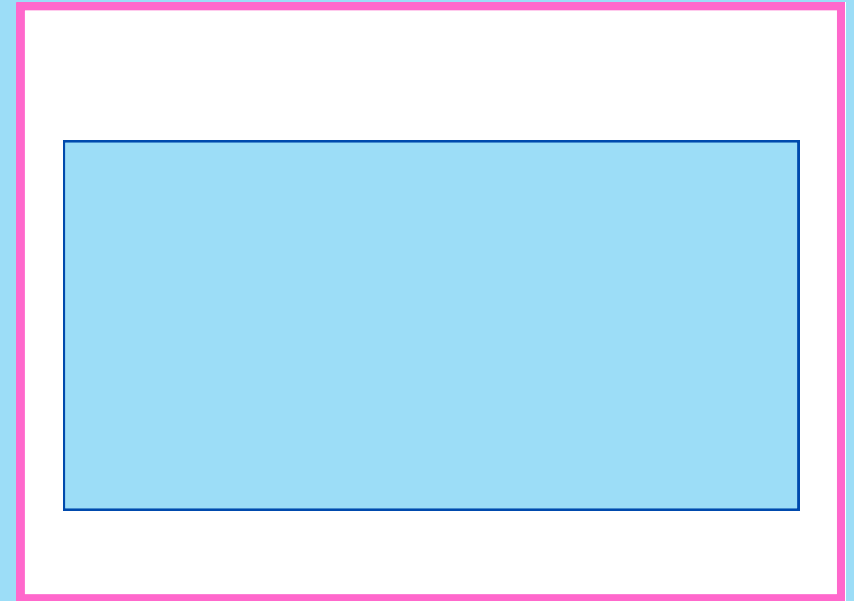


YLEISÖ

KUVIO 2: leveä avorivistö

esim. 5-4-5 henkilöä / rivi

kasit: 5-6 (7 kasi muuttaa rivejä)



YLEISÖ

KUVIO 3: avorivistö

esim. 4-3-4-3 henkilöä / rivi

kasit: 8 (laskut/iskut 5-8)-12

HUOM! kuperkeikat siirtävät kuviota hieman yleisöstä katsottuna vasemmalle



YLEISÖ

KUVIO 4: tylppäkärkinen kolmio leveähkö

esim. 2-3-4-5 henkilöä / rivi

kasit: 13 (laskut/iskut 5-8)-16

HUOM! kieriminen siirtää kuvion yleisöstä
katsottuna oikeaan takakulmaan, josta
harpan myötä kuvio siirtyy takaisin
keskemmälle

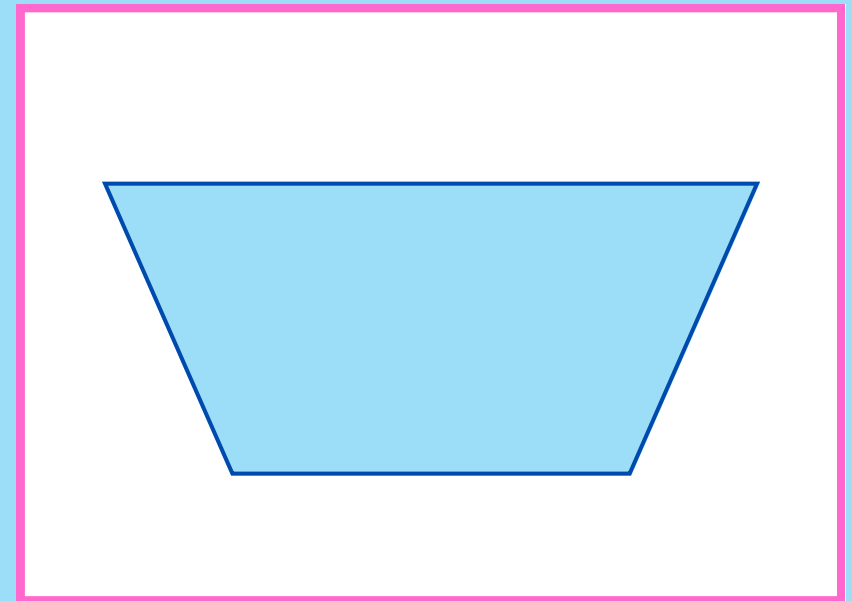
kasi: 17 siirtyy

KUVIO 5: kaksi riviä pareja

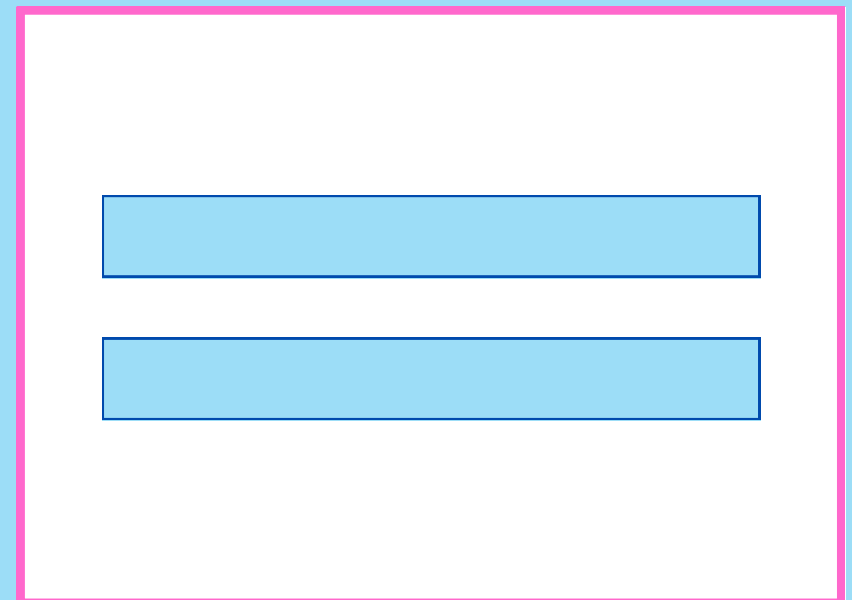
esim. eturivissä 2 paria ja takarivissä 3 paria
(parit lomittain, että kaikki näkyvät)

kasit: 18-19

kasit: 20



YLEISÖ



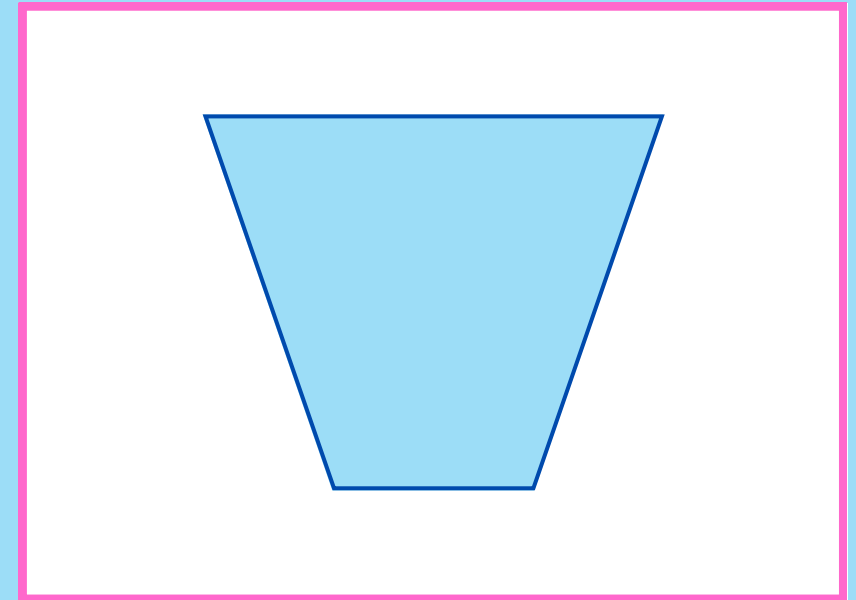
YLEISÖ

KUVIO 6: tylppäkärkinen kolmio tiivis

esim. 2-3-4-5 jne

kasit: 21-23

HUOM! hyyt tuovat kuvioita hieman eteenpäin, jonka tarkoituksena on tuoda joukkue lopuksi lähemmäs yleisöä



YLEISÖ