

ACTIVE CHEER STAGE

**LIIKKEET
CHEERLEADING**



Uudistettu koreografia!



LIIKKEET JA MOTORISET PERUSTAITOT

STAGE-KOREOGRAFIA - CHEERLEADING

TASAPAINOTAIDOT

KÄÄNTYMINEN: puolikierrehyppy / -käännös, L-jalka → vaaka, lähtö kuperkeikkaan, pitoasentojen vaihdokset

VENYTTÄMINEN: L-seisonta, vaaka ja haaraistunta nousijoilla, taivutus eteen istuen, käänteinen pitoasento (rintalihas, olkapäät)

PYÖRÄHTÄMINEN: kuperkeikka eteen ja taakse

PYSÄHTYMINEN: liikkumisten jälkeen oman paikan löytäminen ja ojennukset, noston pysäyttäminen, akrobatialiikkeiden alastulot

TASAPAINOILU: alun käsiliikkeiden kanssa tehtävä jalat yhteen hyppy, nostot, pitoliikkeet ja akrobatia

KIIPEÄMINEN: reisiseisontaan nouseminen (nousija)

LIKKUMISTAITOT

KÄVELEMINEN/JUOKSEMINEN: paikanvaihdot

PONNISTAMINEN: alun liikkeiden kanssa tehtävä jalat yhteen hyppy, 180 hyppy, X-hyppy, T-hyppy koppiin (nousijat)



OHJELMAN LIIKKEET



OSA 1: Käsiliikesarja, kärrynpyörä, puolikierrehyppy / -käännös

KÄSILIIKESARJA

Clap-kädet: taputus leuan alle

T- & Stop-kädet: kädet sivuilla hartioden tasoilla, kämmenet auki, sormet yhdessä ja ylöspäin

Ylä-V + jalkojen koukistus: kädet nyrkissä peukalo nyrkin ulkopuolella, peukalo puoli käännettynä kohti yleisöä, hartiat rentoina, jalat koukistuvat polvet ja varpaat samaan suuntaan

Pikkukolmiot jalat yhdessä: jalat hypätään yhteen, kädet koukistuvat pään taakse takaraivon kohdalle edelleen nyrkissä



TIESITKÖ..

HELPOTA: poista liikkeitä, T-kädet nyrkissä

VAIKEUTA: lisää liikkeitä "tyhjille" tahdeille

Valitut liikkeet ovat cheerleadingissa yleisesti käytettyjä käsiliikkeitä. T-asennossa kämmenet avataan, jotta opitaan hahmottamaan liikkeen samankaltaisuuden, mutta silti erilaisuuden eroja, esimerkiksi arabialaiseen saatetaan lähteä kädet nyrkissä, mutta ne on avattava itse liikkeen aikana.

OSA 1: Käsiliikesarja, kärrynpyörä, puolikierrehyppy / -käännös



KÄRRYNPYÖRÄ

Lounge-asento: kärrynpyörä lähtee lounge-asennosta ja päättyy samaan asentoon, asennossa toinen jalka on koukussa edessä ja toinen takana suorana, ponnistava jalka edessä ja kärrynpyörän jälkeen jalka on lounge-asennossa takana, kädet ovat nyrkissä ylä-V asennossa

Kärrynpyörässä: rytmiikka käsi-käsi-jalka jalka, polvet ja nilkat ojennettuna, keskivartalo tiukkana, jalat ovat vartalon kanssa samassa linjassa, pää käsien välissä



HELPOTA: kärrynpyörän lähtöasennosta pelkkä jalannosto

VAIKEUTA: hyppyvauhti / juoksuvauhti kärrynpyörä, kärrynpyörä jalkojen kopsautuksella, arabialainen lounge-asennosta tai hyppyvauhdista



TIESITKÖ..

Kärrynpyörän rytmiikka (käsi-käsi-jalka-jalka) opettaa liikkeen rytmiikkaa. Kärrynpyörä valmistaa myös arabialaisen opetteluun.

OSA 1: Käsiliikesarja, kärrynpyörä, puolikierrehyppy / -käännös



PUOLIKIERREHYPPY/-KÄÄNNÖS

Käännöksen voi suorittaa kääntymällä lounge-asennosta taakse jääneen jalan luokse ja tuomalla jalat yhteen tai hyppäämällä lounge-asennosta puolikierrosta.

Käännös suoritetaan joko oikealta tai vasemmalta, mutta niin, että koko joukkue kääntyy samalta puolelta. Molemmissa käännöksissä kädet tuodaan suorina kylkiin kiinni ns. perusasentoon.

HELPOTA: käännös ilman hyppyä,
pelkkä jännehyppy
VAIKEUTA: koko kierre



TIESITKÖ..

Perusmotorisen taidon lisäksi, kierrehyppy valmistaa lajillemme tärkeisiin kierteisiin (nostoissa, heitoissa ja akrobatiassa) ja niiden hahmottamiseen.

OHJELMAN LIIKKEET



OSA 2: Reisisoisonta L-asennossa, sylivaaka

REISISEISONTA L-ASENNOSSA



Reidellä kannatteleva nostaja asettuu asentoon, jossa nousijan puoleinen jalka on koukussa, muodostaen "astumisalustan" nousijalle, takajalka on suorana takana jalkaterä käännettynä kohti "yleisöä", "yleisön" puoleinen käsi ottaa kiinni nousijan varpaista / päkiän alueelta ja nousijan puoleisella kädellä pidetään kiinni polven korkeudella ja tuetaan jalkaa kohti omaa vartaloa, selkä on suorana.

OSA 2: Reisiseisonta L-asennossa, sylivaaka



REISISEISONTA L-ASENNOSSA

Takana oleva nostaja nostaa nousijaa vyötäröstä voimakkaasti nostovaiheessa ja tukee ja nostaa noston aikana vyötäröstä. Takana olevan nostajan katse on nousijan pää- ja hartia-alueella.

Ponnistusvaiheessa **nousija** asettaa vasemman jalan lähelle nostajan nivusta ja kädet molempien pohjien lähimmälle hartialle. Ponnistuksen jälkeen nousija nostaa oikean jalan suorana toiselle nostajalle ja nostaa samalla kädet ylä-V asentoon.

Toinen nostaja odottaa lähellä nostoa, jotta nousija voi ottaa tukea hartiasta. Kun nousija ponnistaa nostoon ottaa nostaja L-jalan kiinni niin että nousijaa lähempi käsi ottaa kiinni nousijan takareidestä ja ulompi käsi kiertyy jalkaterää vasten ja ottaa kiinni nousijan jalkaterän takaosasta. Nostajalla on tukeva haara-asento.



OSA 2: Reisiseisonta L-asennossa, sylivaaka



SYLIVAAKA

Reisinostaja joustaa voimakkaasti alas ja ylös (kts. laskut) antaakseen nousijalle tarpeeksi vauhtia vaakasentoon pääsyyn ja sen jälkeen siirtyä kannattelemaan vaakajalkaa toinen käsi etureidessä ja toinen nilkassa. Jalat ovat haara-asennossa ja vartalo kohti "yleisöä".

Takanostaja nostaa voimakkaasti jouston aikana vyötäröstä ja tukee edelleen vyötäröstä nousijaa. (Takanostaja voi tarvittaessa siirtyä tukemaan toisella kädellä myös nousijan etureidestä). Katse on edelleen nousijan pää- ja hartia alueella.

L-jalan pohja nostaa ylösheiton aikana voimakkaasti takareidestä ylös, samalla kun tuo ulompana olleen käden kohti omaa vatsaa, luoden nousijalle alustan, jossa seistä. Kun vaaka on ylhäällä molemmilla käsillä, tuetaan jalkaa vahvasti omaa vartaloa vasten.



OSA 2: Reisiseisonta L-asennossa, sylivaaka



SYLIVAAKA

Nousija odottaa jouston ja ylösheitolla kääntää lantion ja vartalon kohti L-jalkaa ja astuu jalka suorana nostajan syliin. Samalla nostetaan takajalka polvi ja nilkka ojennettuna taakse vaakaan. Ylävartalo kohti kattoa ja kädet etu- ja takaseinää kohti (vaihtoehtoisesti takakäsi 90 asteen kulmassa etukäteän verrattuna).

Alastulo hallittu ja kaikkien kolmen nostajan hidastama. Nousija tuo ensin jalat ja kädet perusasentoon (kädet kylkiin ja jalka toisen lähelle) ja astuu sitten alas.

HELPOTA: reisiseisonta kahdella jalalla (kts. kuva kohdasta loppupyramidi), reisiseisonta L-jalalla ja myös vaaka reisisasolla / reidellä, ei vaakaan siirtymistä

VAIKEUTA: L-jalka ohjatulla tavalla, mutta vaaka nousee puoliväli- / hartiatasolle, HUOM! vaatii eri käsiotteet vaakaa kannattelevalta pohjalta sekä takahenkilöltä, vaatii myös nousijan käsikäsituen maassa seisovaan ei nostoa kannattelevaan henkilöön, tällöin myös alastulo esimerkiksi lähtöasentoon)



Pohjille nosto opettaa tasapainon hakemista noston alla ja nousijan tukemista, nousijalle yhdellä jalalla tasapainoilua nostossa ja koko nostoryhmälle transitioiden harjoittelua (nosto muuttuu toiseksi nostoksi) ja haastavammistakin nostoasunnoista turvallista alastuloa.

OSA 3: Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



TUPLA X-HYPPY

Hyppy lähtee jalat yhdestä ja kädet ylä-V:ssä. Hyppyyn ponnistetaan pyöräyttäen ylä-V:stä kädet sisäkautta ja samalla koukistaen polvista, kun ollaan syvimmissä ponnistusvaiheessa kädet ovat pyörähtäneet alas ristiin. Hyppyssä jalat tulevat sivuille polvet ja nilkat ojennettuna ja kädet päätyvät pyöräytyksen jälkeen T-asentoon.

Toiseen hyppyyn voi lähteä taas pyöräyttäen kädet suoraan T-asennosta sisäkautta uudelleen toisen hypyn T-asentoon tai tuomalla kädet alas ja nostamalla takaisin T-asentoon. Alastulo jostaen polvista ja kädet kiinni vartalossa.



Hyppykäsien asento ja sijainti ponnistusvaiheessa.



OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



TUPLA X-HYPPY

HELPOTA: vain yksi hyppy tai tupla T-hyppy ilman käsien pyöritystä

VAIKEUTA: X + kerähyppy, tupla kerähyppy (kerähyppyssä polvet nousevat kohti rintakehää)



Helpotetussa versiossa X-hyppy muutetaan T-hypyksi.



TIESITKÖ..

Sen lisäksi, että hyppyt kehittävät ponnistamisen taitoa, hyppyjä on tärkeä harjoitella lajin kannalta. Myöhemmin hyppyjä voidaan lisätä esimerkiksi paikka-akrobatian yhteyteen. Joukkueen on hypyissä mahdollisuus myös harjoitella yhdenaikaisuutta ja liikkeen yhdenmuotoisuutta joukkueena. Tuplahyppy harjoittaa myös harrastajan käsi-jalka koordinaatiokykyä.

OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



KUPERKEIKKA ETEEN

Lähtöasennossa jalat koukistuvat, kädet tulevat nyrkeissä ja koukussa lähelle vartaloa ja selkä on vielä suora. Lähtöasennon jälkeen kädet ojentuvat eteen leuka rintaan, selkä pyöristyy ja voimakas ponnistus pitkälle eteen. Kuperkeikan aikana tiivis keräasento. Kuperkeikan loppuksi jalat ojentuvat ja vauhti hidastetaan päin istuma-asentoon.



HELPOTA: kyykkyasennossa pysyminen (ei ympäri menoa), lähtö kyykystä, ei taittoasentoa kuperkeikan perään

VAIKEUTA: kuperkeikasta seisoma-asentoon, kuperkeikasta haaraistuntaan, kuperkeikasta kuppipitoasentoon, siltakaadot eteenpäin myös mahdolliset



Kuperkeikka valmistaa eteenpäin suuntautuviin akrobaattisiin liikkeisiin kuten eteenpäin volttiin.

OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



ETEENTAIVUTUS ISTUEN

Taivutuksessa polvet, nilkat, kädet ja selkä mahdollisimman suorina. Jalat yhdessä. Pää käsien välissä, vatsa kohti reisiä.



HELPOTA: jäädään täysistunta-asentoon
kädet ylhäällä tai kädet lantion vieressä, joko
taitossa tai täysistunnassa jalat hieman auki

VAIKEUTA: kts. kuperkeikasta
kuppiasentoon tuleminen



TIESITKÖ..

Kyky hidastaa kuperkeikka istuma-
asentoon vahvistaa keskivartalon
lihaksia ja jatkossa auttaa esimerkiksi
koppialastuloissa.

OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



NISKASEISONTA

Niskaseisontaan rullataan selkä pyöreänä ja kädet vartalon sivulla. Niskaseisonnassa lantio mahdollisimman suorana ja jalat suorina ja yhdessä. Kädet tulevat tukemaan seisontaa lantiosta. "Yleisön" puolimmainen jalka koukistuu niin, että koukistuvan jalan isovarvas tulee suorana olevan jalan polveen kiinni.



HELPOTA: keräasennossa keinunta taakse, seisonta ilman koukistuvaa jalkaa

VAIKEUTA: kädet suorina korvien vleressä / ei tuentaa lantiosta, koukistuvan jalan sijaan avataan haaraan tai tuodaan toinen jalka eteen ja toinen taakse (split)



TIESITKÖ..

Niskaseisonta vahvistaa keskivartalon lihaksia ja lisää liikkuvuutta niskaan ja hartioihin. Tarvitaan myöhemmin volteissa sekä maatasolla että heitoissa.

OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



KUPERKEIKKA TAAKSE PITOASENTOON

Kuperkeikkaan taakse lähdetään selkä pyöreänä, leuka rinnassa ja kädet avoinna ja lähellä korvia. Kun kädet osuvat lattiaan työnnetään voimakkaasti ja samalla jalat suoristuvat takaviistoon/ taakse. Pitoasennossa kädet hartioiden leveydellä, jalat suorina ja yhdessä, yläselkä pyöreänä työntämällä lapoja erilleen.



HELPOTA: kuperkeikassa keräasennossa keinunta taakse, kuperkeikasta alastulo kyykkyyyn TAI helpota pitoasentoa avaamalla jalkoja leveämpään asentoon

VAIKEUTA: kuperkeikasta käsilläseisontaan TAI vaikeuta pitoasentoa nostamalla toista jalkaa tai nosta toista jalkaa ja vastakkaista kättä



Yhdistelmä valmistaa taaksepäin suuntautuviin akrobaattisiin liikkeisiin kuten taaksepäin volttiin. Kyky avata taaksepäin kuperkeikka pitoasentoon on askel kohti taaksepäin kuperkeikkaa, joka yhdistetään käsilläseisontaan.

OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



KYLKIPITOASENTO

Kylkipitoasennossa tukikäden ranne ja kyynärpää ovat olkapään alla samassa linjassa. Jalat ovat alkuun päällekkäin. Vartalo on "yleisöön" päin. Kun käsi nostetaan ilmaan, se on suorana nyrkissä T-asennossa. Jalka ojentuu polvi ja nilkka suorana sivulle (huom. lonkka suljettu, ei aukikierrossa)



HELPOTA: vain käännös ei pysähdystä, laita jalat leveämmin lattialle (ei päällekkäin), nosta vain käsi / nosta vain jalka

VAIKEUTA: laita jalat päällekkäin kääntyessä, nosta jalka mahdollisimman korkealle



Kylkipito vahvistaa harrastajan keskivartalon lihaksistoa ja tasapainoa, joka edesauttaa muun muassa akrobatian ja nostojen suorittamista teknisesti oikein ja puhtaasti.

OSA 3 : Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, eteentaivutus istuen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento



KÄÄNTEINEN PITOASENTO JA NOUSU YLÖS

Käänteisessä pitoasennossa tukikäden ranne ja kyynärpää ovat olkapään alla samassa linjassa, sormet kohti jalkoja. Vartalo ja varsinkin lantion alue on kannateltuna ilmassa. Jalat vierekkäin polvet ja nilkat ojennettuna. Pää on hyvin kannateltu.

Poistu pitoasennosta istumalla ensin käsien väliin. Tuo sen jälkeen taaempi jalka ja käsi ulomman jalan yli. Nouse ylös yli tuodun jalan ja käsien avulla.



TIESITKÖ..

Myös käänteinen pitoasento vahvistaa harrastajan keskivartalon lihaksistoa ja tasapainoa, joka edesauttaa muun muassa akrobatian ja nostojen suorittamista teknisesti oikein ja puhtaasti.

HELPOTA: laita jalat koukuun / "rapuasento", laita jalat leveämmin lattialle

VAIKEUTA: nosta toinen jalka ylös lantion edelleen pysyessä korkealla

OSA 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto + taittonosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi



T-HYPPY KOPPIIN

Nousija asettuu ensin nostajien etualalle kädet T-asentoon, jalat yhdessä. Ponnistusvaiheessa nostaja hyppää voimakkaasti ylös ja hieman takaviistoon. Koppiasennossa nousijan kädet ovat T-asennossa, jalat yhdessä polvet ja varpaat ojennettuna ja vartalo pienessä V-asennossa (käyttäen vatsalihaksia).

Takanostaja ottaa kiinni nousijan kainaloista ja ponnistusvaiheessa nostaa nousijan koppiasentoon. Koppiasennossa nostajan kädet ovat edelleen kainaloissa ja jalat ovat tarvittaessa kevyesti koukussa.



T-hypyn jälkeinen koppiasento sivusta kuvattuna.

T-HYPPY KOPPIIN



Sivussa pohjat ovat valmiina ottamaan nostajan kiinni kädet nostajan selän takana ja jalat kevyesti koukussa. Kun nousija on ilmassa nostajat tulevat kiinni nousijaan ja saattelevat nousijan koppiasentoon (huom. tarkkana nousijan T-käsien kanssa, että menevät tarpeeksi korkealta nostajien päiden yli).

Koppiasennossa nostajat kannattelevat nousijaa käsivarsillaan, selät suorana ja jalat haarassa.

HELPOTA: nousija asettuu takanostajan eteen ja nostaa toisen jalan toiselle pohjalle ja hypähtää siitä koppiin

VAIKEUTA: nousija tekee akrobaattisen liikkeen ennen hyppyä koriin esim. kärrynpyörä



TIESITKÖ..

Laji vaatii luottamusta harrastajien välillä ja T-hyppy koppiin toimii luottamuksen rakentajana nousijan ja nostajien välillä, hyppy selin nostajien käsille on vahva osoitus molemminpuolisesta luottamuksesta. Nostajilla ymmärrys nousijan kiinniottamisesta kasvaa ja kehittyy.



T-hypyn jälkeinen koppiasento sivusta kuvattuna.

OSA 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin-heitto, haaraistuntanosto + taittonosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi



KOPISTA KOPPIIN HEITTO

Koppiasennossa **pohjat** joustavat voimakkaasti jaloistaan ja heittävät nousijan ilmaan ja koppaavat takaisin kiinni.

Takanostajan käsien asento muuttuu niin, että takaisin koppiin tultaessa nostaja sujauttaa kädet nousijan käsien alitse niin, että nostajan käsivarret ovat vasten nousijan kainaloita. Nostajan kädet ovat nyrkissä ja käännettynä ulospäin / poispäin nousijan kasvoista.

Nousija odottaa voimakasta heittoa ja heiton lakipisteessä ilmassa ojentaa lantion ja tuo nopeasti kädet suorina vartalon lähelle ja palauttaa takaisin T-asentoon (huom. voi tehdä myös ilman käsien tuontia lähelle vartaloa ja lentäen koko ajan T-asennossa). Koppiasento sama kuin aiemmin.



HELPOTA: nousija pitää kädet T-asennossa koko heiton ajan

VAIKEUTA: T-hypähdyksestä koppiin vauhtia ei pysäytetäkään vaan samalla vauhdilla tehdään myös kopista koppiin heitto



Koppiasentoa tarvitaan nostojen ja heittojen alastuloissa. Kopista koppiin -heitto harjoittaa sekä nousijalla että nostajilla turvallista ja teknisesti oikeaa koppiasentoa, koppiheitossa nousija pääsee jo tutustumaan ilmassa lentämiseen.

OSA 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto + taittonosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi



HAARAISTUNTANOSTO

Ennen lähtöä haaraistuntaan **toinen nostajista** ottaa kiinni nousijan nilkan alueelta niin, että peukalo on kohti toista nostajaa ja sormet itsen suuntaan.

Sivunostajat joustavat voimakkaasti alas ja ylös jaloista ja samalla heittävät myös käsillä nousijaa ylöspäin. (HUOM! nilkassa oleva käsi ei irtoa.) Heiton aikana sivunostajat ottavat kiinni nousijan jaloista niin, että toinen käsi tulee nousijan nilkan alueelle ja toinen käsi takareiteen lähelle pakaralan aluetta. Peukalot osoittavat kohti toista sivunostajaa ja sormet kohti itseä.



Haaraistunta vyötäröllä olevilla käsillä edestä kuvattuna

HAARAISTUNTANOSTO

Takanostaja heittää voimakkaasti ja heiton aikana siirtyy nostamaan nousijan pakaroiden alle (vaihtoehtoisesti takanostaja voi siirtyä myös kannattelemaan nousijan lantion / vyötärön alueelta).

Nousija odottaa heiton ja ylösmenovaiheessa nostaa ylävartalon pystyasentoon ja avaa jalkoja, jotka ovat polvista ja nilkoista ojennettuna. Istunnassa selkä on suorana ja oikealla laskulla nousija nostaa ylä-V:n.

Taittonoston (ks. seuraava liike) jälkeen palataan tähän samaan asentoon, vain nousijan kädet muuttuvat niin, että nousija vetää kädet edestä nyrkeissä vyötärölle.



Haaraistunta ylä V -käsillä sivusta kuvattuna.



HELPOTA: nosto maasta ilman koppiasennosta heittoa, lankkunosto, jossa nousija makaa vaakatasossa, kopista heitto suoraan jalat yhdessä asentoon

VAIKEUTA: haaranosto suorille käsille niin, että pohjat joustavat kädet suoriksi ja nousija nousee päiden yläpuolelle

Nostajien käsille tulee jo enemmän painoa kuin esimerkiksi reiseisointanostossa, joka taas kehittää oikeaa nostoasentoa puolivälinostoja varten, tässä nostossa on hyvä ja turvallista tarkkailla nostajien keskivartalon hallintaa. Nousija pääsee jo hieman korkeammalle kuin reiseisoinnassa ja tottuu myös erilaiseen asentoon, kuin pystyasentoon. Samoista syistä haaraistunta nosto korkealle on myös hyvä harjoite ennen suorien käsien nostoihin kuten awe-nostoon siirtymistä.

OSA 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto + taittonosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi



TAITTONOSTO (ETEENTAIVUTUS)

Sivunostajat tuovat nousijan jalat yhteen käsien avulla ja tarvittaessa ottamalla askeleen sisään päin.

Nousija vetää jalkoja yhteen polvet ja nilkat ojennettuina. Kädet tulevat suorana ylä-V asennosta suoraan eteen. Eteentaivutuksessa pää käsien välissä vatsa kohti reisiä.

HELPOTA: jätä taittonosto tekemättä pysymällä haaraistunnassa



Haaraistunnasta eteentaivutusasentoon siirtyminen ja takaisin noston aikana, kehittää kykyä siirtyä noston erilaisiin transitoihin silloinkin, kun nousija on ylhäällä.

OSA 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto + e-istuntanosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi



LÄHTÖASENTO

Takanostaja siirtyy heti, kun nousija on päässyt lähtöasentoon lantiosta / pakara-alueelta nilkkoihin ja nostaa nousijaa nilkoista.

Nousija vetää jalat yhteen ja polvet kevyesti koukkuun. Kädet tulevat nostajien hartioille ja nostaja kannattelee myös itse omaa painoaan käsien varassa



Lähtöasento edestä kuvattuna.

LÄHTÖASENTO

Takanostaja siirtyy heti, kun nousija on päässyt lähtöasentoon lantiosta / pakara-alueelta nilkkoihin ja nostaa nousijaa nilkoista.

Nousija vetää jalat yhteen ja polvet kevyesti koukkuun. Kädet tulevat nostajien hartioille ja nostaja kannattelee myös itse omaa painoaan käsien varassa.

HELPOTA: haarataitosta jalat yhteen ja laskeudutaan maahan, tuodaan lähtöasentoon, mutta liikkuminen kävellen

VAIKEUTA: lähtöasennossa nousija suoristaa itsensä ja liikkuminen tapahtuu lähtöasennossa, mutta nousija seisoo perusasennossa



Lähtöasento sivusta kuvattuna.
Huom: takanostajan olisi hyvä olla vielä lähempänä nousijaa.



Nimenkin puolesta voidaan päätellä, että useat nostot lähtevät tästä asennosta ja (nousijoille liike tekee tutuksi myös heiton alkuasentoa). Liikkuminen lähtöasennossa opettaa liikkumista noston aikana.

OSA 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto + Tnosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi



LOPPUPYRAMIDI

Osa pyramidista laskeutuu lähtöasennosta reisisoisontaan ja osa nousee puoliväliin. (Katso reisisoisannon otteiden ohjeet reisisoisonta + L-jalkakohdasta.)



LOPPUPYRAMIDI



Sivupohjat tekevät puolivälinostossa voimakkaan jouston ylöspäin ja jouston aikana kääntävät kädet kengän alle niin, että ranteiden sisäosat kääntyvät yhteen ja sormet avautuvat ulospäin. Kun nosto on ylhäällä sormet ovat auki, mutta samalla kengästä on hyvä ote ja puristus. Ote on hartiatasolla. Nostajan jalat ovat suoristuneet ja keskivartalossa on hyvä tuki ja kannatus.

Takanostaja nostaa voimakkaasti nousijaa nilkoista ja pitää katseen nousijan hartia- ja pääalueella.

Nousija suoristaa itsensä noston aikana niin, että polvet ojentuvat.

Nousijalla voi nostossa olla jalat joko auki hartialeveyden verran tai yhdessä. Nousijalla tiukka tuki keskivartalossa ja pakarat jännitettynä.



Puolivälinosto sivusta kuvattuna.

LOPPUPYRAMIDI



Pyramidissa nousijoiden kontakti toiseen nousijaan tapahtuu niin, että alempana olevat laittavat kädet alle kämmen ylöspäin ja korkeammalla olevat asettavat oman käden matalammalla olevan käden päälle niin, että otetta voidaan liu'uttaa tarvittaessa.

Pyramidin puolivälissä olevat nostot puretaan musiikin loputtua lähtöasennon kautta ja reisiseisonnat astuvat taakse alas.

HELPOTA: osa / kaikki nostot reisiseisonnassa, astutaan reisiseisontaan maasta astumalla

VAIKEUTA: osa reisiseisunnoista nostaa toisen jalan L-asentoon tai puolivälinostoasentoon, osa / kaikki nostot puolivälitasolla, osa nostoissa suorilla käsillä (extension) (HUOM! extension nostoa tulee tukea nosto puolivälitasolla). Mahdollisia ovat kaikki erilaiset variaatiot vähintään kahdesta nostosta niin moneen toisiinsa kontaktissa olevaan nostoryhmään kuin mahdollista. Jos osallistujia on neljä niin silloin voi tehdä reisiseisannon kahdella nostajalla ja takanostaja siirtyy sivulle ja antaa käden nousijalle.



TIESITKÖ..

Pyramidissa keskeistä on, että kaksi tai useampi nostoryhmä on kontaktissa toisiinsa. Pyramidit mahdollistavat myös hieman haastavampien taitojen tekemisen tuen kanssa. On kuitenkin hyvä huomioida, että taito olisi hyvä osata myös ilman tukea.

Pyramidiin osallistuu usein koko joukkue ja pyramidiin tekeminen yhdistää koko joukkuetta, kun kaikilla on tärkeä rooli yhdessä tehtävässä isossa pyramidirakennelmassa.

Pyramidin sisäisten nostojen / nousijoiden välisiä käsiotteita on hyvä harjoitella, koska niiden tärkeys korostuu myöhemmin, kun pyramideissa tehtävät taidot vaikeutuvat. Nostoja on myös hyvä opetella tekemään tiiviisti yhdessä rykelmässä.