

ACTIVE CHEER STAGE

**LIIKKEET
CHEERTANSSI**



**Ensimmäistä kertaa oma
koreografia cheertanssille!**



LIIKKEET JA MOTORISET PERUSTAITOT

STAGE-KOREOGRAFIA - CHEERLEADING

TASAPAINOTAIDOT

KÄÄNTYMINEN: kaikki ohjelman pom-käsiliikkeiden kanssa samanaikaisesti tehtävät 45 asteen käännökset, pitoasentojen vaihdokset

VENYTTÄMINEN: lonkankoukistaja venytysasento, jalanheitto, vaaka

PYÖRÄHTÄMINEN: alun askelein tehtävä pyörähdys, kuperkeikka eteen

PYSÄHTYMINEN: liikkumisten jälkeen oman paikan löytäminen ja ojennukset, piruetin jälkeinen pysäytys

TASAPAINOILU: alun askelpyörähdys (tehdään päkiällä), tasapaino jalka passe-asennossa, piruetti, sivupitoasento, jalanheitto, pom-liikkeet, joissa paino siirtyy toiselle jalalle tai ylävartalossa on suurta liikettä, vaaka

TAIVUTTAMINEN: taivutus eteen, jossa toinen jalka nousee kohti kattoa

KIERIMINEN: korkeasta polviasennosta istuma-asennossa kieriminen

LIKKUMISTAITOT

KÄVELEMINEN/JUOKSEMINEN: osa paikanvaihtoista

PONNISTAMINEN: kaikki ohjelman pom-käsiliikkeiden kanssa samanaikaisesti tehtävät jalkojen auki- ja yhteen hyppäämiset., X-hyppy, lopun tanssihyppy

HARPPAAMINEN: harppahyppy

LAUKKAAMINEN: ennen harppahyppyä laukka-askelet



OHJELMAN LIIKKEET



OSA 1: Pom-kädet, pyörähdys

POM-KÄDET

Alkuasento: lavalle saavuttaessa asetutaan alkuasentoon, jossa jalat ovat yhdessä, kädet kiinni vartalossa, pom-kädet rintakehän päällä koukistettuna, pomit leuan alla ja ranteet käännettynä niin että pikkusormet ovat kohti yleisöä huiskan sisällä.

Ylä-V ja Ala-V kädet: ylä-V käsissä kädet ovat suorina yläviistoissa niin, että huiskan sisällä peukalo ja etusormi on käännettynä kohti "yleisöä", ala-V käsissä kädet ovat alaviistoissa peukalo ja etusormi "puoli" kädestä käännettynä "yleisöön". Molemmissa asennoissa kädet ovat hieman vartalon etupuolella.



OSA 1: Pom-kädet, pyörähdys



POM-KÄDET

Pyöreät yläkädet ja vartalon kääntyminen jalat auki + koukistus

polvista: kädet muodostavat pään päälle pyöreän muodon niin että kädet koukistuvat hieman ja nyrkit ovat vastakkain. Kuviossa sivuilla olevien vartalo kääntyy keskustaa kohden ja samalla joustetaan polvista alaspäin niin että takajalan kantapää nousee ylös lattiasta. Selkä on kohtisuoraan ylöspäin ja paino on keskellä.

Puolikas ylä-V + napakäsi /napakädet: kuviossa sivuilla olevat siirtävät kädet suorinta reittiä pyöreistä yläkäsistä niin, että ulommainen käsi tulee ylä-V asentoon ja sisempi käsi navan kohdalle niin, että kämmenselkä osoittaa yleisöön. (Huom! tässä kohtaa sisällä kuviossa olevilla ylä-V) Käsi, joka on navan kohdalla, iskee kohti napaa taputusten aikana. Huom. laskut 7 ja 8 ovat iskut ja niiden välissä olevat "ja-laskut" irrotetaan kädet hieman vatsasta, jotta päästään iskemään takaisin.

Mahataputusten aikana sisällä kuviossa olevat asettavat molemmat kädet nyrkit yhdessä kämmenselät kohti "yleisöä" navan kohdalle ja "iskevät" kohti vatsaa vastataputusten aikana. 7 isku "ja-laskulla" hieman irti vatsasta nyrkit ja laskulla 8 isku uudelleen.



OSA 1: Pom-kädet, pyörähdys



POM-KÄDET

Pusku: kädet pusketaan nyrkit yhdessä eteen niin että käsivarret suoristuvat, ranteet ja kädet ovat asennossa, jossa peukalot osoittavat kohti kattoa ja ranteet sisäosat ovat kohti toisiaan. Kädet ovat hartiatasolla, kuitenkin niin, että kasvot näkyvät. Puskussa jalat voivat olla ojennettuina tai koukistettuina (plie).

L-kädet: L-käsissä toinen käsistä tulee korvan viereen ja toinen vartalon sivulle hartiatasolle nostettuna. Yläkäden nyrkki on käännetty niin, että sormet ja ranteen sisäosa ovat kohti itseä. Ja sivulla oleva käsi on käännetty sormet ja ranteen sisäosa kohti lattiaa.



PYÖRÄHDYS

Pyörähdys aloitetaan niin, että takimmainen jalka astuu etummaisen jalan edelle päkiällä, etujalka nousee samalla päkiälle ja kääntyy mukana, kädet tuodaan tiiviisti vartaloon kiinni, kynärpäät kyljissä, kädet / pomit yhdessä. Katse on mahdollisimman pitkään edessä. Toinen askel (oikealla) on jo takaisin kohti yleisöä, jonka jälkeen astutaan molemmat jalat yhteen korkealla päkiällä.

HELPOTA: kaikille samat pom-kädet, pyörähdyksessä askellus eteenpäin

VAIKEUTA: lisää käsiliikkeitä, varioi pyörähdysten käsiliikkeitä



TIESITKÖ..

Käsiliikkeet sisältävät lajille tyypillisiä asentoja ja kulmia, kuten ylä-V ja ala-V, T-kädet, K-kädet, L-kädet. Pyörähdys valmistaa piruettien oppimiseen ja erilaisten pyörähdysppy variaatioiden oppimiseen

OSA 1: Pom-kädet, pyörähdys



KUVIONVAIHTO / LIIKKUMINEN / SIIRTYMINEN

Ensimmäisen kuviovaihdon

kädet ja jalat: toinen käsi pysyy ala-V:ssä ja toinen käsi vedetään koukussa kiinni kylkeen. Samalla nouseaan korkealle päkiälle ja otetaan askel. Kun liike vaihtuu toisinpäin, isketään koukussa ollut käsi ala-V asentoon ja vedetään toinen käsi kyynärpää edellä kiinni kylkeen. Samalla jalat koukistuvat ja ottavat askeleen.



Perusasento: perusasennossa jalat ovat yhdessä ja kädet sivuilla tiukasti kiinni vartalossa. Ranteen sisäosa ja sormet ovat kohti vartaloa.



HELPOTA: vain käsiliikkeet (jalat kävelevät) / vain kävely uusille paikoille

VAIKEUTA: mukaan ylävartalon liike, jossa olkapää työnnetään eteen suorana olevan käden mukana

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



TASAPAINO

T-kädet: T-käsissä kädet nostetaan vartalon sivuille hartiatasolle, nyrkit käännettynä niin, että peukalo ja etusormi puoli nyrkistä osoittaa "yleisöön" päin. Tasapainoon lähtiessä toinen jalka viedään taakse ja molemmat jalat koukistuvat. (Huom. eri jalka kuin piruetissa, suosituksena vasen jalka taakse.)

Tasapainoasento: tasapainoasennossa kädet tuodaan pyöreästi eteen hartiatasolle kuitenkin niin, että kasvot näkyvät. Nyrkit ovat rystysistä yhdessä. Tukijalka (maassa oleva jalka) on korkealla päkiällä ja toinen jalka nostetaan koukistettuna, nilkka ojennettuna niin, että varpaat ovat polven korkeudella ja kiinni polvessa (Passé). (Huom. tasapaino tehdään eri jalalla kuin piruetti, suosituksena vasen jalka koukistettuna ja oikea tukijalkana.)



HELPOTA: seiso koko jalkapohjalla maassa / nosta jalka vain tukijalan nilkan kohdalle / tee samalla jalalla kuin piruetti

VAIKEUTA: nosta / heitä jalka korkealle eteen ja ota kiinni jalasta ja pidä tasapainoliikkeen ajan

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



PIRUETTI

Piruettiin lähtö ja piruetti:

Kädet tulevat T-asentoon ja toinen jalka viedään sivulle, paino on paikalleen jäävällä jalalla. Tämän jälkeen jalka viedään taakse ja jalat koukistuvat. Taakse viedyn jalan saman puolen käsi siirtyy eteen ja painopiste siirtyy molemmille jaloille. Piruetti suoritetaan samassa asennossa, kuin aiempi tasapainoasento. Piruetti pyörii taakse siirtyneen jalan puolelta ympäri.

Piruetissa katse pysyy mahdollisimman pitkään edessä ja palaa pyörähdyksen jälkeen mahdollisimman nopeasti jälleen eteen (kiintopiste). Keskivartalo on kannateltu ja jännitetty. Piruetti pyörii korkealla päkiällä. Alastulossa jalat hyppäävät haaraan ja kädet iskevät suoraan ylä-V-asentoon. (Piruetissa suosituksena, että oikea jalka viedään sivulle, taakse ja nostetaan koukkuun ja vasen jalka on tukijalkana, pyöritään oikealle.)



HELPOTA: tee piruetti tasapainoliikkeenä niin kuin edellä / tee vain puolikas piruetti

VAIKEUTA: tuplapiruetti



TIESITKÖ..

Tasapainoasento opettaa piruetin oikeaan asentoon ja yksöispiruetti valmistaa useampien piruettien yhdistämiseen tulevaisuudessa.

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



KUVIOSIIRTYMÄ

Rivienvaihto: Jaetaan rivit niin, että 1. rivi, 3. rivi, 5. rivi jne. muodostavat taaksepäin menevän ryhmän ja rivit: 2., 4., 6. jne eteenpäin menevän ryhmän. Kaikilla kädet ovat puskukädet (kts. ylempi kuvaus). Taaksepäin menevä ryhmä ottaa kaksi askelta taaksepäin ja eteenpäin menevä ryhmä ottaa kaksi askelta eteenpäin. Askeleiden jälkeen jalat hypätään auki ja Kädet ovat T-asennossa.

Poniaskel: ensimmäiseen poniaskeleeseen hypätään haarasta suoraan asentoon, jossa tukijalka koukistuu ja toinen jalka nostetaan koukussa ylös niin, että varpaat ja ja toisen jalan polvi kohtaavat. Kädet ovat tiukasti sivuilla kiinni vartalossa ja selkä suorana. Tämän jälkeen koukussa olleen jalan päkiä painetaan lattiaan niin, että paino siirtyy pois toiselta jalalta ja se nousee hieman ilmaan. Tämän jälkeen palataan koukistusasentoon ja toistetaan myös suoristusvaihe.



HELPOTA: tee vain yksi polven nosto

VAIKEUTA: lisää tahtia, jolloin polven noston välissä oleva liike tehdään "jalaskulla" / lisää käsiliikkeitä

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



KUVIONVAIHTO / LIIKKUMINEN / SIIRTYMINEN

Ensimmäisen kuviovaihdon kädet ja jalat: seuraavalle paikalle kävellään, mutta kädet ovat niin, että toinen käsi on suorana kohti kattoa, korvan vieressä, nyrkki käännettynä niin, että pikkusormi on kohti yleisöä, toinen käsi on tiiviisti vartalon sivussa nyrkki käännettynä niin että peukalo on kohti yleisöä.

K-kädet ja kaanon:

K-kädet tehdään niin, että "yleisöä" lähempi käsi tulee alaviistoon ja toinen käsi ylä-V asentoon. Tässä liikkeessä myös pää kääntyy käsien suuntaan. Kaanon toteutetaan niin, että jaetaan tanssijat kolmeen ryhmään, joissa jokaisella ryhmällä on oma isku / tahti, jolla K-kädet ja myös astuminen haaraan (K-käsien suuntaan) tehdään. Mikäli K-kädet avataan edestä katsottuna auki oikealle, toteutetaan kaanon edestä katsottuna niin, että aloitetaan vasemmassa reunassa olevasta ryhmästä ja edetään oikealle. Kun kaanon on tehty, tuodaan jalka takaisin toisen jalan viereen ja kädet suorana kiinni kylkiin (perusasento)



HELPOTA: kaikille liike samanaikaisesti



TIESITKÖ..

Liikkeitä saatetaan suorittaa myös eriaikaisesti joukkueen sisällä tai liikkeet voivat olla täysin erilaisia, nämä eri aikaan tehtävät ja myös erilaiset liikkeet mahdollistavat oppimisen siihen, että liike täytyy olla itsellä muistissa (edessä / sivussa olevalta joukkuekaverilta ei voi katsoa mallia).

OSA 3 : tupla X-hyppy, venytys eteen alas + jalan nosto, kuperkeikka eteen, pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, kuviosiirtymä, jalanheitto, lattiatyöskentely



TUPLA X-HYPPY

Hypyn alussa kädet ylä-V. Hyppyyn ponnistetaan pyörähtäen kädet sisäkautta ja samalla koukistaen polvista. Hypyssä jalat tulevat sivuille polvet ja nilkat ojennettuna ja kädet T-asennossa. Toiseen hyppyyn voi lähteä taas pyöräyttäen kädet suoraan T-asennosta sivukautta uudelleen toisen hypyn T-asentoon tai tuomalla kädet alas ja nostamalla takaisin T-asentoon. Alastulo joutaen polvista ja kädet kiinni vartalossa.



HELPOTA: vain yksi hyppy / ei käsien pyöritystä / tupla T-hyppy

VAIKEUTA: X + kerähyppy / tupla kerähyppy



TIESITKÖ..

Sen lisäksi, että hyppy kehittävät ponnistamisen taitoa, hyppijä on hyvä harjoitella, jotta myöhemmin hyppyjen vaikeustasoa voidaan nostaa. Joukkueena hyppyissä on myös mahdollisuus harjoitella yhdenaikaisuutta ja liikkeen yhdenmuotoisuutta joukkueena. Tuplahyppy harjoittaa harrastajan käsi-jalka koordinaatiokykyä.

OSA 3 : tupla X-hyppy, venytys eteen alas + jalan nosto, kuperkeikka eteen, pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, kuviosiirtymä, jalanheitto, lattiatyöskentely



VENYTYS ETEEN ALAS + JALAN NOSTO TAAKSE

Kädet viedään eteen alas niin, että kämmenet osuvat lattiaan ja sormilla pidetään huiskista vielä kiinni, "yleisön" puolimmainen jalka nostetaan mahdollisimman korkealle taakse ylös. Tässä kannattaa huomioida koko joukkueen venyvyys ja pyrkiä saamaan koko joukkueen takajalka samalle tasolle. Pää on käsien välissä.



HELPOTA: taivuta vain eteen ilman jalan nostamista, jalka vaakatasoon

VAIKEUTA: pyri nostamaan jalka koko joukkueella aivan kohti kattoa



TIESITKÖ..

Venytys eteen alas ja jalan nosto harjoittaa tasapainoa asennossa, jossa pää on alaspäin. Liike lisää myös venyvyyden harjoittamista eri asennoissa.

OSA 3 : tupla X-hyppy, venytys eteen alas + jalan nosto, kuperkeikka eteen + pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, kuviosiirtymä, jalanheitto, lattiatyöskentely



KUPERKEIKKA ETEEN + PITOASENTO

Kuperkeikka eteen:

Eteen taivutuksen jälkeen leuka tulee rintaan ja selkä pyöristyy kuperkeikkaa varten. Jalat tuodaan kuperkeikan aikana tiiviiseen keräasentoon, joka pidetään kuperkeikan loppuun asti. Kun päästään kyykkyyn irrotetaan kokonaan huiskista.

Pitoasento: Pitoasentoon hypätään kyykystä niin, että kämmenet laitetaan lattiaan ja jalat hypätään yhdessä taakse. Pitoasennossa kädet hartioiden leveydellä, jalat suorina ja yhdessä, yläselkä pyöreänä työntämällä lapoja erilleen. (Huom. huiskat ovat käsien veressä ei kädessä / kämmenien alla.)



TIESITKÖ..

Kuperkeikka eteen valmistaa pääalaspäin suuntautuviin akrobaattisiin liikkeisiin kuten perhosvolttiin. Pitoasennot vahvistavat harrastajan keskivartalon lihaksistoa ja tasapainoa, joka edesauttaa piruettien ja muiden tasapainoliikkeiden teknisesti oikeaa suorittamista.

HELPOTA: kuperkeikan kyykkyasennossa pysyminen / lähtö kyykystä kuperkeikkaan, pitoasennossa jalkojen avaaminen leveämmälle

VAIKEUTA: nosta pitoasennossa toista jalkaa / nosta toista jalkaa ja vastakkaista kättä

OSA 3 : tupla X-hyppy, venytys eteen alas + jalan nosto, kuperkeikka eteen + pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, kuviosiirtymä, jalanheitto, lattiatyöskentely



KYLKIPITOASENTO JA LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS

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). Tähtiasennosta suoraan ylhäällä ollut jalka tuodaan lonkankoukistaja venytysasentoon. Tämän jälkeen takimmainen jalka tuodaan kyykkyyh ja huiskat poimitaan käsiin.



TIESITKÖ..

Pitoasennot vahvistavat harrastajan keskivartalon lihaksistoa ja tasapainoa, joka edesauttaa piruettien ja muiden tasapainoliikkeiden teknisesti oikeaa suorittamista.

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

VAIKEUTA: laita jalat päällekkäin kääntyessä / nosta jalka mahdollisimman korkealle

OSA 3 : tupla X-hyppy, venytys eteen alas + jalan nosto, kuperkeikka eteen + pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, kuviosiirtymä, jalanheitto, lattiatyöskentely



L-KÄDET

Kyykystä hypätään ylös ja muodostetaan haara ja L-kädet (kts. L-käsien kuvaus ylempää). Vartalo on "yleisöön" päin ja jalat auki

KUVIONVAIHTO / LIIKKUMINEN / SIIRTYMINEN

Siirtymisessä kävellään seuraaville paikoille niin, että kädet kiinni vartalossa, pom kädet rintakehän päällä koukistettuna, pomit leuan alla ja ranteet käännettynä niin että pikkusormet ovat kohti yleisöä huiskan sisällä (kts. alkuasento)

JALANHEITTO

Jalanheiton vauhdinotossa kädet tulevat T-asentoon ja jalat koukistuvat hieman. Jalanheitossa heitettävää jalkaa heitetään eteen polvi suorana ja nilkka ojennettuna. Tukijalka on suora ja jalkapohja pysyy maassa heiton aikana. Kädet tulevat heiton aikana ylä-V:hen. Joukkueena jalanheitossa kannattaa katsoa, että kaikilla jalanheitto nousisi samalle korkeudelle yhdenmukaisuuden lisäämiseksi. Jalanheitosta jalka tuodaan toisen viereen ja kädet lasketaan jalan mukana perusasentoon.



OSA 3 : tupla X-hyppy, venytys eteen alas + jalan nosto, kuperkeikka eteen + pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, kuviosiirtymä, jalanheitto, lattiatyöskentely



KIERIMINEN

Ennen kierimistä laskeudutaan korkeaan polviseisontaan, jossa vasen jalka viedään taakse. Kädet ovat kiinni vartalossa suorina. Kierintä käynnistetään istahtamalla vasemman jalan puolelle, jonka jälkeen käännytään oikean kautta ja samalla vasen jalka tuodaan oikean jalan yli, kädet tukevat kierintää maasta lähellä vartaloa. Kierintä päättyy korkeaan polviseisontaan, jossa vasen jalka on päätynyt eteen ja oikea taakse. Korkeasta polviasennosta ponnistetaan seisomaan ja kävellään kädet kyljissä kiinni seuraaville paikoille.



HELPOTA: helpota jalanheittoa heittämällä jalka vain vaakatasoon asti / jätä kädet T-asentoon, lattiatyöskentelyn sijaan kävele seuraavalle paikalle

VAIKEUTA: tee jalanheitto sillä jalalla, joka ei ole koko joukkueen venyvämpi jalka, lisää käsiä korkeaan polviasentoihin ja lopun kävelyyn



TIESITKÖ..

Jalanheitto harjoittaa jo hyppyihin tarvittavaa voimakasta jalkojen nostoa / heittoa, yhdistää venyvyyttä ja lihasvoimaa. Tanssissa on myös ajoittain lattiatyöskentelyä ja kieriminen tekee tutuksi lattialle menemisen ja sieltä poistumisen, tämän pyörähdys haastaa suuntien hahmottamista.

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



POM-KÄDET + JALKATYÖSKENTELEY

Liike lähtee siitä, että kädet pusketaan nyrkit eteen ristiin (oikea päällä) niin että käsivarret suoristuvat, ranteet ja kädet ovat asennossa, jossa peukalot osoittavat kohti kattoa ja ranteet sisäosat ovat kohti toisiaan. Kädet ovat hartiatasolla, kuitenkin niin, että kasvot näkyvät. Oikea jalka tuodaan ojennettuna eteen, lonkka aukikierrossa. Vasen jalka koukistuu hieman (plie) ja painopiste on tällä jalalla.

Tämän jälkeen oikean jalan varpaiden kärjellä "piirretään" oikealle puoliympyrä ja samalla käsiä avataan mahdollisimman pitkään hartioiden tasolla. Kun kädet ovat avattu tulevat ne takalaviiston kautta takaisin perusasentoon samoin, kun jalka on piirtänyt puoliympyrän taakse palautetaan se toisen jalan viereen ja silloin suoristetaan myös vasen jalka. Liike on kokonaisuudessaan hidas ja sitkeä.



HELPOTA: tukijalan polvi ojennettuna

VAIKEUTA: vahvasta liikettä rintakehän voimakkaalla avaamisella ja sulkemisella liikkeen loppuksi

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



LAUKKAHYPPY + HARPPAHYPPY

Ennen laukkaa ja hyppyä käännetään kohti vastakkaista kulmaa ja laitetaan vasen jalka eteen nilkka ja polvi ojennettuna, painopiste jää oikealle jalalle. Kädet tulevat niin, että toinen tulee eteen hartiatasolle ja toinen käsi sivulle hartiatasolle. Molempien käsien nyrkit on käännetty niin, että ranteen sisäpuoli on kohti lattiaa.

Laukka-askeleessa astutaan edessä olevalle jalalle ja joustetaan polvista ponnistusvaiheessa. Ilmassa jalat kopsahtavat yhteen ja laskeudutaan kevyesti takaisin maahan vasen jalka edessä. Kädet pysyvät samassa asennossa laukka-askeleen ajan. Laukka-askeleella liikutaan kohti vastakkaista kulmaa.

Laukka-askeleen jälkeen otetaan askel vasemmalla jalalla, joka toimii samalla ponnistavana askeleena harppaan. Kädet pysyvät samassa asennossa. Harpassa oikea jalka heitetään, joko koukun kautta tai suorana eteen. Samalla pyritään heittämään takajalka taakse. Liikesuunta on eteen ja ylös. Kädet pysyvät samassa asennossa. Selkä pysyy pystyssä ja suorana.



lähtöasento laukkaan / hyppyyn.



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



LAUKKAHYPPY + HARPPAHYPPY

HELPOTA: lähdössä juoksuvauhti ilman
laukka-askelta

VAIKEUTA: harpassa liikkeen muutos
esim. jalanvaihtoharppa tai haaraharppa



TIESITKÖ..

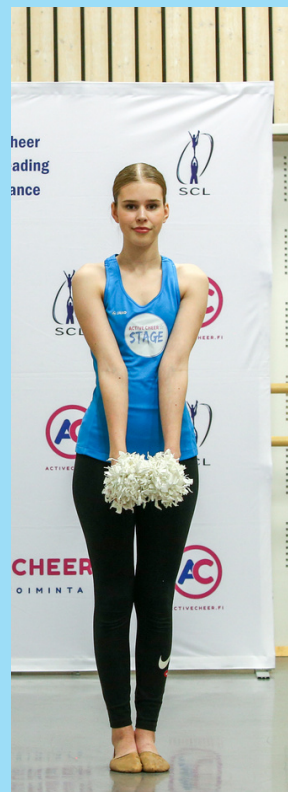
Harppahyppy harjoittaa erityisesti eteenpäin suuntautuvia hyppyjä ja tanssihyppyjä, joiden ponnistus lähtee yhdeltä jalalta ja laskeutuu yhdelle jalalle, harppahypyn lähdössä korostuu myös rytmiikka

KUVIONVAIHTO / LIIKKUMINEN / SIIRTYMINEN

Liikkumisessa ensin isketään kädet alas niin että huiskat ovat yhdessä ja ranteiden sisäosat kohti toisiaan. Halaus käsissä huiskat viedään vastakkaisen olkapään/hartian luokse pitäen kädet hartiatasolla. Jalat kävelevät liikkumisen aikana.

Halaus kädet ja seläntaivutus:

Kuviosiirtymän jälkeen, uusilla paikoilla jalat hyppäävät haaraan ja ylävartalo nojaa ensin oikealle takaviistoon ja lähtee nojassa kiertämään vasemmalle takaviistoon, josta palautuu takaisin ylös. Kädet ovat koko ajan halausasennossa.



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



PARITYÖSKENTELEY + VAAKA

Parityöskentelyssä ensin toinen pareista menee asentoon, jossa polvet koukistuvat, kädet tulevat reisiin ja selkä pysyy suorana. Pää on selän jatkona. Toinen parista laittaa kädet alas menneen selän päälle ja nostaa "yleisön" puoleisen jalan vaaka-asentoon. Vaaka-asennossa selkä pyritään pitämään mahdollisimman kohtisuorassa ja jalka nostamaan polvi ja nilkka ojennettuna. Myös tukijalan polvi on ojennettuna. Kun tämä on tehty, vaihdetaan rooleja, jossa vaakajalan nostanut menee ala-asentoon ja ala-asennosta nousee tekemään vaaka. Koko joukkue suorittaa yhdessä samaan aikaan saman puolen vaa'an.



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



PARITYÖSKENTELY + VAAKA

Pom-kädet: Parityöskentelyn jälkeen molemmat nousevat seisomaan vierekkäin jalat yhdessä, parin puoleinen käsi kiinni kyljessä ja ulommainen käsi ylä-V:ssä. Tämän jälkeen ylä-V:ssä ollutta kättä lähdetään tuomaan koukussa etukautta kohti vastakkaista olkapäätä ja pyöräytetään käsi pään takaa.

HELPOTA: lyhennä vaa'assa oloaikaa, ota huomioon harrastajan venyvämpi puoli paikkoja suunnitellessa

VAIKEUTA: käännä vaa'an aikana katse kohti yleisö / nosta vaakajalka korkeammalle / vain toinen käsi kiinni parissa



TIESITKÖ..

Lajissa on myös pari / ryhmätyöskentelyä ja totutaudutaan siihen, että voidaan suorittaa liikkeitä myös kontaktissa toiseen. Vaa'assa korostuu venyvyys ja lihakset, jotka jaksavat kannatella vaakajalkaa.

KUVIONVAIHTO / LIIKKUMINEN / SIIRTYMINEN

Suoraan edellisistä käsistä kädet isketään ylös niin, että kädet ovat pään kanssa linjassa ja ranteiden sisäosat kohti toisiaan ja huiskat yhdessä. Samalla lähdetään kävellen liikkumaan viimeiseen kuvioon. Ylhäältä kädet siirtyvät T-käsiksi ja edelleen pikku-T käsiksi. Pikku T-kädet ovat kuin T-kädet, mutta ne koukistetaan kyynärpäistä ja tuodaan nyrkit lähelle rintakehää. Kun on päästy kuvioon hypätään jalat auki ja samalla isketään nyrkit alas haarassa olevien jalkojen takapuolelle pitäen kuitenkin kädet kiinni kyljissä.



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



PARITYÖSKENTELY + VAAKA

Pom-kädet: Parityöskentelyn jälkeen molemmat nousevat seisomaan vierekkäin jalat yhdessä, parin puoleinen käsi kiinni kyljessä ja ulommainen käsi ylä-V:ssä. Tämän jälkeen ylä-V:ssä ollutta kättä lähdetään tuomaan koukussa etukautta kohti vastakkaista olkapäätä ja pyöräytetään käsi pään takaa.

HELPOTA: lyhennä vaa'assa oloaikaa, ota huomioon harrastajan venyvämpi puoli paikkoja suunnitellessa

VAIKEUTA: käännä vaa'an aikana katse kohti yleisö / nosta vaakajalka korkeammalle / vain toinen käsi kiinni parissa



TIESITKÖ..

Lajissa on myös pari / ryhmätyöskentelyä ja totuttaudutaan siihen, että voidaan suorittaa liikkeitä myös kontaktissa toiseen. Vaa'assa korostuu venyvyys ja lihakset, jotka jaksavat kannatella vaakajalkaa.

KUVIONVAIHTO / LIIKKUMINEN / SIIRTYMINEN

Suoraan edellisistä käsistä kädet isketään ylös niin, että kädet ovat pään kanssa linjassa ja ranteiden sisäosat kohti toisiaan ja huiskat yhdessä. Samalla lähdetään kävellen liikkumaan viimeiseen kuvioon. Ylhäältä kädet siirtyvät T-käsiksi ja edelleen pikku-T käsiksi. Pikku T-kädet ovat kuin T-kädet, mutta ne koukistetaan kyynärpäistä ja tuodaan nyrkit lähelle rintakehää. Kun on päästy kuvioon hypätään jalat auki ja samalla isketään nyrkit alas haarassa olevien jalkojen takapuolelle pitäen kuitenkin kädet kiinni kyljissä.



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



"BOKSIKÄDET"

Ensimmäisessä liikkeessä kädet nostetaan 90 asteen kulmaan, ranteiden sisäosat käännettynä kohti päätä ("boksikädet"). Jalat koukistuvat ja vasen jalka kääntyy sisäänpäin. Ylävartalo pyrkii pysymään kohti "yleisöä".

Seuraavassa liikkeessä nyrkit lyödään hartialinjaan, kynärpäät pysyvät ylhäällä, jalat suoristuvat ja koko vartalo on kohti "yleisöä". Tämän jälkeen ensimmäinen liike toistetaan niin, että oikea jalka kääntyy nyt sisäänpäin. Liikkeessä jalat jälleen suoristuvat, mutta kädet isketään oikeaan alaviistoon.

Viimeisessä liikkeessä vasen käsi tekee ison kaaren lähtien ensin kohti ylä-V:tä ja päätyen vartalon taakse kiinni kylkeen, liikkeen alussa on räväkkä, mutta sitten hidastuu ja on sitkeä loppuun. Oikea käsi jää alaviistoon.



HELPOTA: pelkät kädet tai pelkät jalat

VAIKEUTA: nopeuta liikkeitä "ja-laskuin", lisää lopun liikkeeseen kaanon

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



JALKATYÖSKENTELY

Koko jalkatyöskentelyn ajan kädet ovat perusasennossa tiukasti vartalon sivuilla. Ensin oikea jalka potkaisee etuviistoon nilkka koukussa, sen jälkeen potku jalka tuodaan vasemman jalan viereen ja paino siirtyy vasemmalle jalalle. Tämän jälkeen vasen jalka viedään sivulle niin, että päkiä koskettaa maata, jalan polvi ja nilkka ojennettuna. Tämän aikana vartalo myös nojautuu hieman oikeaan etuviistoon. HUOM. tämä liike sisältää "ja-laskun" / iskujen välissä olevan hetken, joka on se hetki, kun oikea jalka tuodaan vasemman viereen.



HELPOTA: pelkkä potku eteen

VAIKEUTA: lisää käsiliikkeitä

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



TANSSIHYPPY KAANONISSA

Tanssihyppyä varten ryhmä jaetaan etu- ja takaryhmään. Eturyhmäläiset tekevät tanssihypyn ensin niin, että sivulla ollut vasen jalka astuu oikean editse ristiin, mutta kuitenkin niin, että jalka on aukikierrossa (varpaat osoittavat vasemmalle). Askel toimii samalla ponnistuksena hyppyyn. Tästä askeleesta ponnistetaan niin, että oikea jalka nousee koukkuun ja samalla alavartalo kääntyy vasemmalle. Ylävartalo pysyy kohti yleisöä. Kädet nousevat ylä-V-asentoon.

Hypystä laskeudutaan takaisin ponnistavalle jalalle eli vasemmalle jalalle. Eturyhmä laskeutuu kyykkyn sivuttain niin, että jalat osoittavat vasemmalle, vasen polvi alempana kuin oikea. Ylävartalo on eteenpäin ja kädet ala-V:ssä. Takaryhmä jää alastulosta suorille jaloille kuitenkin niin, että ylävartalo on käännettynä vasemmalle ja ylävartalo eteenpäin, kädet ovat ala-V:ssä.

HELPOTA: kaikki tekevät hypyn samaan aikaan / vain jalat tekevät

VAIKEUTA: hyppy eri asennossa, esim. tilt-hypynä



TIESITKÖ..

Tanssihyppy harjoittaa ylöspäin suuntautuvia tanssihyppyjä, joiden ponnistus lähtee yhdeltä jalalta ja laskeutuu yhdelle jalalle.



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



LOPPU

Kaikki tuovat oikean käden vasempaan olkapäähän kiinni niin, että kyynärpää on hartiatasolla. Toinen käsi on kyljessä kiinni. Kyykyssä ollut eturyhmä nousee seisomaan niin, että astutaan taaemmalla jalalla taakse, samalla koko vartalo kääntyy vasemmalle. Liikkeessä pää kääntyy katsomaan taakse. Tämän jälkeen oikea käsi aukeaa vaakatasossa eteenpäin ja samalla vartalo ja katse kääntyvät seuraamaan kättä. Loppuiskulla molemmat kädet nostetaan ylä-V:n ja vartalo kääntyy eteenpäin. Paino siirtyy myös eteen jäävälle jalalle.