



# ACTIVE CHEER STAGE

***KOREOGRAFIA  
CHEERLEADING  
2026–2028***

***Laskut & kuviot***



# KOREOGRAFIAN LASKUT 1/6

KASI	OSA	1	2	3	4	5	6	7	8
INTRO									
1	<b>KAHDEN NOSTAJAN STUNTTI</b>	Käsiliikkeet		Käsiliikkeet  Päänostaja astuu toispolvi-seisontaan		Lähtöasento kahden nostajan stuntiin		Joustaa kahden nostajan stuntiin	
2	<b>KAHDEN NOSTAJAN STUNTTI</b>	Kahden nostajan stuntti		Nousija ylä-V				Nousija perusasento	
3	<b>KAHDEN NOSTAJAN STUNTTI</b>  <i>SIIRTYMÄ</i>	Nousija astuu alas kahden nostajan stuntista		Perusasento ja rintamasuunta yleisöön		Siirtymä seuraavaan kuvioon			
4	<i>SIIRTYMÄ</i>  <b>AKROBATIA, VOIMA &amp; KÄSILIIKKEET</b>			Kääntyminen oikealle ja kuperkeikan aloitusasento		Kuperkeikka eteen		Kuperkeikan lopetusasento	

# KOREOGRAFIAN LASKUT 2/6

KASI	OSA	1	2	3	4	5	6	7	8
5	<b>AKROBATIA, VOIMA &amp; KÄSILIIKKEET</b>	Ponnistus etunojaan		Kuppiasento etunojassa				Mittarimato (kätet askeltavat)	
6	<b>AKROBATIA, VOIMA &amp; KÄSILIIKKEET</b>	Mittarimadon lopetusasento		Nouseminen pystyyn ja kätet niskan takana		Jalat koukistuvat ja ylä-V		Jännehyppy kätet ylhäällä korvissa (I)	
7	<b>AKROBATIA, VOIMA &amp; KÄSILIIKKEET</b>	Jalat koukistuvat ja kätet ylhäällä korvissa (I)		Jalat suoristuvat ja perusasento		Jalat koukistuvat ja aukeavat, kätet ja katse vasempaan polveen		Toispolvi- seisonta vasen jalka edessä, taputus ja katse yleisöön	
8	<b>AKROBATIA, VOIMA &amp; KÄSILIIKKEET</b>	Polvi-istunta kiinni nilkoista				Nilkkasilta			

# KOREOGRAFIAN LASKUT 3/6

KASI	OSA	1	2	3	4	5	6	7	8
9	<b>AKROBATIA, VOIMA &amp; KÄSILIIKKEET</b>	Polvi-istunta		Toispolvi- seisonta vasen jalka edessä		Perusasento		Rintamasuunta yleisöön	
10	<i>SIIRTYMÄ</i>	Siirtymä seuraavaan kuvioon						Perusasento	
11	<b>RYHMÄ- STUNTTI</b>	Käsiliikkeet		Käsiliikkeet		Lähtöasento haara- istuntaan			
12	<b>RYHMÄ- STUNTTI</b>	Joustaa haara- istuntaan		Haaraistunta					

# KOREOGRAFIAN LASKUT 4/6

KASI	OSA	1	2	3	4	5	6	7	8
13	RYHMÄ-STUNTTI	Nousijan jalat yhteen haaraistunnassa, nousija T		Joustaa lantiotason seisontaan		Lantiotason seisonta, nousija kädet niskan takana			
14	RYHMÄ-STUNTTI	Ryhmät liikkuvat, nousija taputus alhaalla ja katse alhaalla						Ryhmät pysähtyvät, nousija kädet lantiolla	
15	RYHMÄ-STUNTTI	Joustaa reiseisontaan tai puolivälinnostoon		Reiseisonta tai puolivälinnosto				Nousija ylä-V	
16	RYHMÄ-STUNTTI			Nousijan jalat yhteen (puolivälinnosto), nousija perusasento		Nousija astuu alas (reiseisonta), nousija tuodaan lähtöasentoon (puolivälinnosto)		Perusasento ja rintamasuunta yleisöön	

# KOREOGRAFIAN LASKUT 5/6

KASI	OSA	1	2	3	4	5	6	7	8
17	SIIRTYMÄ	Siirtymä seuraavaan kuvioon							
18	CHEERHYPYT	Ylä-V		Ponnistus ja kädet pyörähtävät	X-hyppy	Jalat koukistuvat		Kääntyminen oikealle viistoon ja ylä-V	
19	CHEERHYPYT	Ponnistus ja kädet pyörähtävät	Kerä	Ponnistus ja kädet pyörähtävät	Kerä	Jalat koukistuvat			
20	AKROBATIA, LIIKKUVUUS & KÄSILIIKKEET	Kyykistyminen		Kaatuminen niska-seisontaan		Niskaseisonta kerässä kädet ylhäällä			

# KOREOGRAFIAN LASKUT 6/6

KASI	OSA	1	2	3	4	5	6	7	8
21	<b>AKROBATIA, LIIKKUVUUS &amp; KÄSILIIKKEET</b>	Kaatuminen eteen- taivutukseen		Eteentaivutus jalat yhdessä istuen				Kääntyminen polvi- istuntaan	
22	<b>AKROBATIA, LIIKKUVUUS &amp; KÄSILIIKKEET</b>  <i>SIIRTYMÄ</i>	Polvi-istunta kädet maassa		Hyppy eteen- taivutukseen jalat auki seisten		Perusasento		Siirtymä seuraavaan kuvioon, rintamasuunta yleisöön ja taputus	
23	<b>KÄSILIIKKEET</b>  <i>SIIRTYMÄ</i>  <b>PYRAMIDI</b>	Ala-V kämmenet auki		Perusasento		Pää- tai sivunostaja astuu toispolvi- seisontaan (reisisoisonta toispolviseisonnassa)		Lähtöasento reisisoisontaan ja reisi- seisontaan toispolvi- seisonnassa	
24	<b>PYRAMIDI</b>	Jousta reisisoisontaan ja reisisoisontaan toispolviseisonnassa (kahden nostajan stuntti)  Reunat astuvat toispolviseisontaan		Reisisoisonta ja reisisoisonta toispolvi- seisonnassa		Nousija perusasento (reisisoisonta toispolviseisonnassa)		Nousija antaa jalan reunalle hitchiin (reisisoisonta toispolviseisonnassa)  Reunat avaavat lonkan sivulle	
25	<b>PYRAMIDI</b>	Nousijat ottavat toisistaan kiinni, nousijat ja reunat ylä-V							

# KOREOGRAFIAN KUVIOT

Esimerkkikuviot on tehty 12 harrastajalla. Jokainen harrastaja on numeroitu

## KUVIO 1. Rivi

4 stunttiryhmää. 3 harrastajaa / ryhmä (nousija, takanostaja ja päänostaja)

**OSA:** Kahden nostajan stuntti

**KASIT:** Intro + 1-3



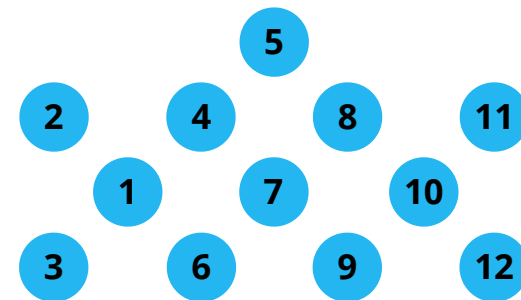
**YLEISÖ**

## KUVIO 2. Avorivistö

Esim. 4-3-4-1 harrastajaa (edestä taakse)

**OSA:** Akrobatia, voima & käsiliikkeet

**KASIT:** 4-9



**YLEISÖ**

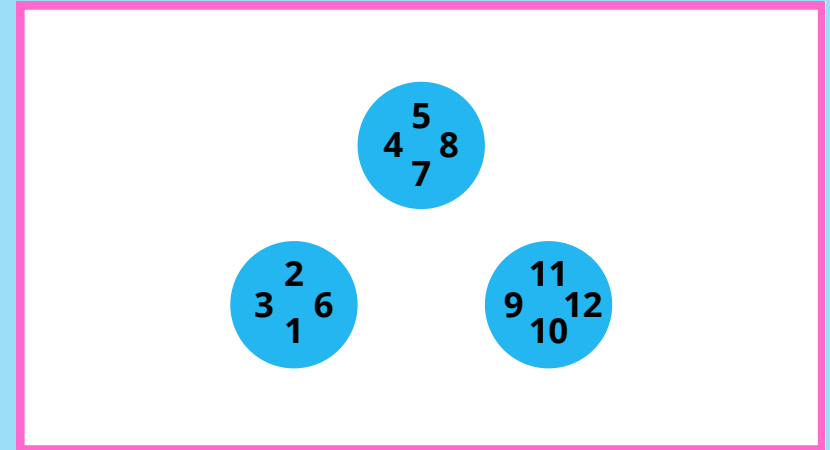
# KOREOGRAFIAN KUVIOT

## KUVIO 3.A

*Kaksi stunttiryhmää edessä ja yksi takana. 4 harrastajaa / ryhmä (nousija, takanostaja, päänostaja ja sivunostaja)*

**OSA:** Ryhmästunti ennen siirtymää

**KASIT:** 11-13



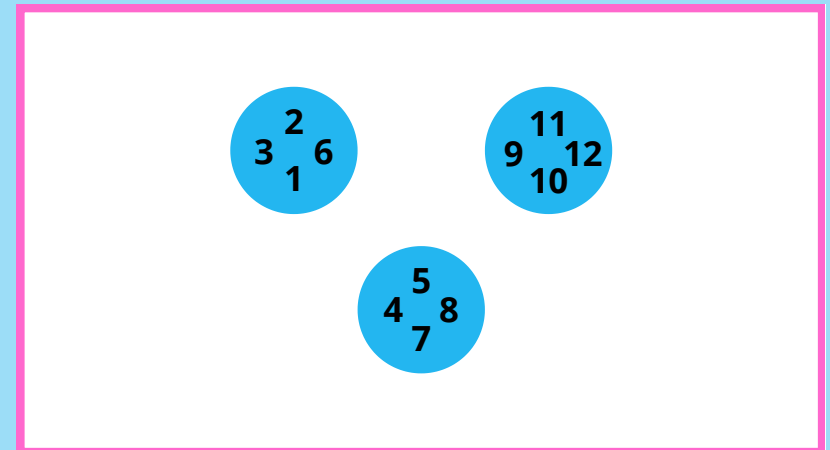
**YLEISÖ**

## KUVIO 4.V

*Yksi stunttiryhmä edessä ja kaksi takana. 4 harrastajaa / ryhmä (nousija, takanostaja, päänostaja ja sivunostaja)*

**OSA:** Ryhmästunti siirtymän jälkeen

**KASIT:** 14-16



**YLEISÖ**

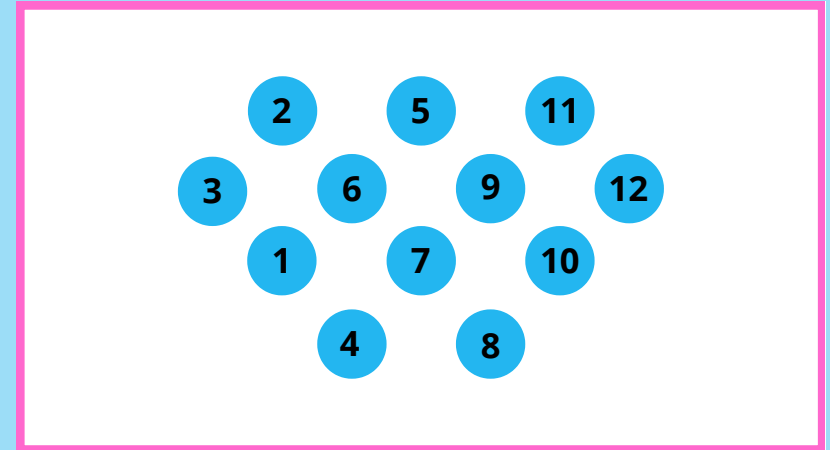
# KOREOGRAFIAN KUVIOT

## KUVIO 5. Timantti

*Esim. 2-3-4-3 harrastajaa (edestä taakse)*

**OSA:** Cheerhyppy + akrobatia, liikkuvuus & käsiliikkeet

**KASIT:** 18-22(23)



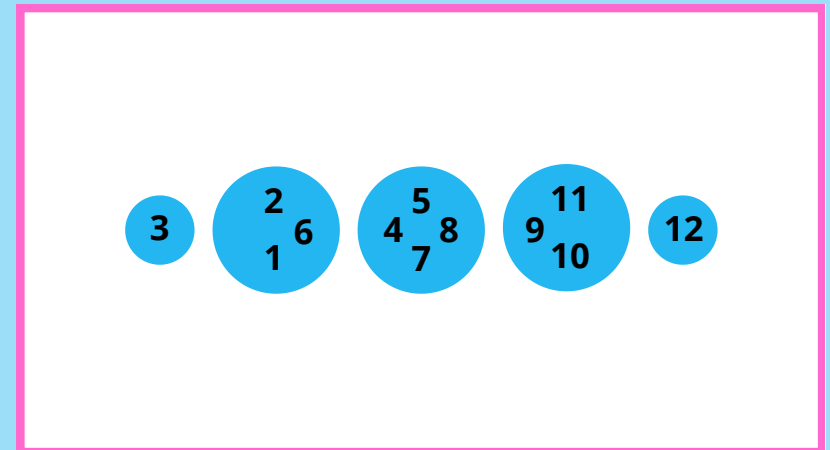
**YLEISÖ**

## KUVIO 6. Rivi

*Yksi stunttiryhmä keskellä, kaksi stunttiryhmää välissä ja yksittäiset harrastajat reunoilla. Keskellä 4 harrastajaa (nousija, takanostaja, päänostaja ja sivunostaja), välissä 3 harrastajaa / ryhmä (nousija, takanostaja ja pää- tai sivunostaja)*

**OSA:** Pyramidi

**KASIT:** 23-25



**YLEISÖ**