

64 III - 0012

VOIMISTELUOHJELMA

1 Liike

Verryttely liike (sormet loysasti taivutettuna)

- (1) 1-2 Katten heilautus sivukautta ylos ristiin (1) ja samaa tieta sivualakautta eteen (2)
3-4 vasemman saaren heitto sivulle ja katten heilautus alakautta sivulle (3) vasen saari takaisin oikien viereen ja kadet alakautta eteen (4).
- (2) 1-4 Sama oikialla. (1) 1-4)
- (3) 1-2 Katten pyoraytys ala-taka-yla-etukautta ympari sivulle ja vasemman polven nosto eteen seka lasku takaisin alas (2)
3-4 polvien notkistus ja ojennus, katten pyoraytys ala-etu-yla-kautta ympari ja eteen.
- (4) 1-4 Sama kuin edellinen oikealla polven nostolla. (3) 1-4)
- (5) 1 Katten heilautus ala-sivukautta ylos,
2 vartalon taivutus eteen, katten heilautus etutieta taakse pystyyn (selan paalle),
3 vartalon ojennus, katten heilautus ala-etukautta ylos,
4 katten pyoraytys jatkuu sivu-ala-etukautta uudelleen ylos.
- (6) 1 Katten heilautus jatkuu sivukautta rinnalle ristiin ja vartalonnytkaystaivutus eteen,
2 vartalo tekee pienen nousun ja uusi nytkahdys samalla kadet heilahtavat sivulle,
3 kolmas vartalon nytkahdys edessa ja vartalon ojennus ja kadet heilahtavat ala-etu-ristikautta ylos,
4 katten heilautus sivu-ala-kautta eteen.
- (7)(8) Tahdit (5) ja (6) uudestaan. (5) 1-4 ja (6) 1-4)
Liike suoritetaan 2 kertaa.

2 Liike

Hengitys liike (keveasti)

- (1) 1 Kadet koukkuun sivulle (sormenpaat koskettavat olkapahin,
2 nousu varpaille, katten ojennus etu-ylaviistoon kammenet
3 alaspain
tauko (-0)
- (2) 1-2 Perusasentoon (kadet laskevat hitaasti etukautta alas)
3 tauko (perusasennossa) (-0)
- (3) 1 Katten koukistus sivulle (sormenpaat koskettavat olkapahin),
2 nousu varpaille ja katten ojennus sivu-ylavistoon kammenpuolet kaantuvat alaspain,
3 tauko (-0)
- (4) 1-2 Perusasentoon (kadet laskevat hitaasti sivukautta alas)
3 tauko (perusasennossa) (-0)
- (5) 1-2 Vasen varvasasento sivulle, kadet sivukautta paalaelle,
3 tauko (-0)
- (6) 1-2 Vasenpaan kaantyen, vartalon paino siirtyy varvasasennossa olevan vasemman jalan paalle, oikea jalka jaa varvasasentoon taakse, kadet sivukautta alas,
3 tauko (-0)
- (7) 1-2 Oikia kayntiasento eteen, vartalon paino siirtyy oikialle jalalle ja samalla kaannytään edelleen vasempaan, kadet etukautta ylos, (on vasen varvas asento ulkona) (nyt on selka yleisoonpain)
3 tauko (-0)
- (8) 1-2 Perusasentoon oikian jalan viereen, kadet sivukautta alas,
3 tauko (-0) (selka on nyt yleisoonpain)

Liike jatkuu (1-8) vielä vasenpaan ja kahdesti oikiaan.

(2)

3 LiikeTaivutus liike (iskevasti)

- (1) 1 Kadet sivukautta ylos yhteen niin etta kammienien selkapuolet tulevat vastakkain, (siis peukalot etupuolella),
2 tauko (-0)
3 Vasen syoksyasento sivulle, kadet ulos sivulle,
4 tauko (-0)
- (2) 1 Vartalon taivutus oikiaan, oikia kasi selan taakse ja vasen ylos
2 tauko (-0)
3 Takaisin edelliseen asentoon (L) 3)
4 tauko (-0)
- (3) 1 Kaantyen vasempaan pakiolla, oikia kasi alakautta ylos ja vasen kasi alakautta ylos ja vasen kasi lyhintä tieta alas (on siis etusyoksy asento ja oikia kylki yleisoonpain)
2 tauko (-0)
3 Oikia polvisyoksy asento eteen, vartalon kierto ja taivutus oikiaan, kadet sivulle ja katse vasempaan (vasen kasi on etuviistoon ylos, oikia kasi alaviistoon alas taakse),
4 tauko (-0)
- (4) 1 Oikeaan kaantyen, oikea jalka siirtyy takaisin entiselle paikalle oikea saarisyoksyasento sivulle, vasen kasi lanteele ja oikia ylos, liiketta tehdessä vasen jalka pysyy paikallaan ja koukistuu polvesta, oikea siirtyy suoraan mainittuun suuntaan. Naolta on asento sama kuin vasen syoksyasento sivulle)
2 tauko (-0)
3 Perusasentoon oikian jalan viereen, oikia kasi sivukautta,
4 tauko (-0)
- (5) 1-3 Vasen polviasento sivulle, vasen kasi paalaelle oikea lanteele ja kolme nytkaystaivutusta oikeaan,
4 perusasento oikean jalan viereen, kadet sivulle.
- (6) 1 Kyykkynoja, (kadet maassa),
2 haarapolvinoja, (kadet maassa)
3 vasemman saaren pisto sivulle,
4 vartalon ojennus pystyyn, kadet sivulle (polviseisonta vasen saari sivulla)
- (7) 1 Vartalon taivutus vasenpaan ote vasemmasta nilkasta molemmin kasin, niin etta vartalon rinta-osa tulee saarta vasten.
2 vartalon kallistus oikeaan, oikea kasi maahan korvan lahelle ylos vartalon suuntaan (on polvisivunoja)
3 (7) 1) edellinen asento (vartalon taivutus vasenta saarta vasten)
4 Vartalon ojennus pystyyn, kadet sivulla (on toispolviseisonta)
- (8) 1 Kadet maahan,
2 vasen polvi oikean viereen,
3 hypahtys kyykkynojaan,
4 perusastoon.

Liike suoritetaan audestaan mutta oikeaan, siis 2 kertaa

4 LiikeTasapaino liike

- (1) 1 Vasempaan kaantyen pitka askel vasemmalla eteenpain, vasen polvi taipuu etusyoksyasentoon, on siis oikeavarvas-vaaka, kadet etukautta ylos (on oikia kylki yleisoonpain)
2, tauko (-0)
- (2) 1 Nousu ylos vasemmalle jalalle paino, oikian saaren nosto eteen, kadet sivu-alatieta eteen,
2 tauko (2) 1)
3 Oikeaan kaantyen oikea jalka vasemman viereen ja nousu varpaille kadet alakautta sivuylaviistoon,
4 tauko (2) 3)
- (3) 1 Kyykkyy, kadet sivu-alaviistoon,
2 tauko (3) 1)
3 Nousu varpaille kadet sivuylaviistoon,
4 tauko (3) 3)

- (4) 1 Kyykkyy, kadet sivu-alakautta eteen yhteen,
2 nousu varpaille, kadet ala-sivukautta ylos yhteen,
3 perusasento kadet sivukautta alas,
4 tauko (4)3)
- (5) 1 Oikeaan kaantyen, pitkaaskel oikealla eteenpain, josta vasemman
saaren nosto taakse vaakaan, kadet sivulle,
2,3,4 tauko (5) 1)
- (6) 1 Nousu ylos, vasemman saaren nosto eteen, kadet alatieta eteen,
2 tauko (6)1)
3 Vasempaan kaantyen, vasen jalka oikean viereen ja nousu varpail-
le, kadet alakautta sivuylaviistoon,
4 tauko (6)3)
- (7) 1 Kyykkyy, kadet sivu-alaviistoon.
2 Tauko (7)1)
3 Nousu varpaille, kadet sivuylaviistoon,
4 tauko (7)3)
- (8) 1 Kyykkyy, kadet sivu-alakautta eteen yhteen,
2 nousu varpaille, kadet ala-sivukautta ylos yhteen,
3 perusasento, kadet sivukautta alas,
4 tauko (8)3)
Suoritus: oikealta laskien ykkos ja kolmos rivit suorittavat
liikkeen alkaen vasemmalla, kakkoset ja neloset alkaen oikealla
jalalla. Alkupuoli liikkeesta siis tahdit 1-4 suoritetaan
kahdessa rivissa kun tass 5-8 tahdit neljassa rivissa.
Liike suoritetaan oikeaan, siis 2 kertaa

5 Liike

Kierto liike (voimakkaasti)

- (1) 1 Vasen polviasento takaviistoon, kadet sivulle (sormet loysassa
nyrkissa,
2 nousu oikean jalan varaan, vasemman saaren nosto vasempaan taka-
viistoon, kadet koukkuun (tyontoon) olkapaiden lähelle sormet
etupulella loysassa nyrkissa,
3 vasen polviasento oikealle etuviistoon, vartalon kierto vasem-
paan etuviistoon, vasemman kaden tyonto sivulle ja oikean ylos.
- (2) 1 Tayskaantyen oikeaan vasenpolviasento takaviistoon, kadet
tyontoon (nyt on selka yleisoonpain),
2 nousu oikean jalan varaan vasemman saaren nosto takaviistoon,
katten tyonto sivulle,
3 vasen jalka oikean viereen, katten heilautus eteen ristiin.
- (3) 1 Katten heilautus sivulle alakautta,
2 vartalon kierto vasempaan, vasemman kaden heilautus alakautta
sivulle ja oikean ala-kautta ylos,
3 takaisin edelliseen asentoon (2).
- (4) 1 Tayskaantyen vasempaan, katten heilautus ala-etukautta ylos,
2 kadet sivukautta alas (perusasentoon),
3 tauko.
- (5) 1 Vasen haara-asento sivulle ja vartalon kallistus eteen seka
kierto vasempaan, kadet vasemmalle sivulle (pystyyn ylos),
2 kallistusasennossa pysyen vartalonkierto ja kasien heilautus
oikealle puolen,
3 vartalon kierto ja kasien heilahdus takaisin vasemmalle puolelle.
- (6) 1 Vartalon ojennus pystyyn ja kierto oikeaan, kadet oikealle si-
vulle seka oikean polven koukistus (polvi asento),
2 polviasennon vaihto vastakkaiselle puolen vasempaan, vartalon
kierto vastakkaiselle puolen vasempaan ja kadet vasemmalle
puolen (vieden olkapaiden korkeuden tasalla),
3 kierto takaisin etelliseen asentoon (6)2).
- (7) 1 Oikean polven ojennus vartalon kallistus eteen ja kierto vas-
empaan, kadet vasemmalle sivulle (5)1),
2 kallistus asennossa pysyen vartalon kierto oikeaan, kadet oikealla,
3 vielä kierto vasemmalle puolen.

- (8) 1 Vartalon ojennus ja kierto eteen vieden vasen jalka oikean viereen, kadet oikealta ylös,
 2 kadet sivukautta alas (perusasentoon),
 3 tauko (perusasento).

Liike vielä alusta tehdään oikealla.

6 Liike

Hyppely liike

- (1) 1 Pieni tasajalka hypahdys ylös maasta, kadet eteen alas ran-
 teiden vahan yläpuolelta ristissa edessa alhaalla,
 2 hypaten paino vasemmalle jalalle askeleen verran vasempaan
 hiukan kallistuen vartalo menosuuntaan (hyppy noin jalan
 verran, 12 tuumaa) kadet viedaan sivualaviistoon sivulle,
 3 kammenet kaantuvat eteenpain, (peukalot yläpuolella) (oikea
 saari on hypahdyksen jälkeen irtimaasta oikealla sivulla),
 hypahdys oikea jalka vasemman viereen ja kadet takaisin
 eteen alas ristiin,
 4 vielä hypahdys vasempaan, on sama kuin (1) 2.
- (2) 1 Hypahdys vielä oikea jalka vasemman viereen, kadet edessa
 ristissa alhaalla (1)3,
 2 nyt hypahdys mutta oikeaan oikean jalan varaan on sama kuin
 (1)2,
 3 hypahdys vasen jalka oikean viereen (1)3,
 4 vielä hypahdys oikeaan oikean jalan varaan (2)2.
- (3) 1 Hypaten oikealta jalalta vasemmalle jalalle paino, kadet
 sivulle ja ranteista sormet ylöspain kaantyen,
 3-4 jatkuvasti hypataan vielä kolme hyppya vasemalla jalalla,
 vasempaan kaantyen niin että on pyorahdettu aivan täydesti
 ympäri, kadet pysyvät edelleen sivulla ranteista ylöspain tai-
 vutettuna, oikea saari pysyy pyorahdyksen ajan sivulla nostet-
 tuna hieman taakse niin että on taysin ojennuksessa vartalon
 mukaisesti hieman kaarella lantion kohdalta ja varvas suoraksi
 ojennettuna.
- (4) 1 Oikealla jalalla lyhyt askel hypaten eteen, vasen jalka jaa
 loysana taakse taipuen hieman polvesta, kadet pysyvät edelleen
 sivuilla,
 2 hypaten taakse paino vasemmalle jalalle, kadet vieläkin sivulla,
 3 hypaten taakse lyhyt askel ja paino oikealle jalalle, vielä
 kadet sivulla,
 4 pieni hypahdys ylös ja vasen jalka oikean viereen perusasentoon,
 kadet laskevat nyt alas sivulle (perusasentoon)

Sama vielä uudestaan mutta aletaan hypahdykset oikeaan niin
 että vasen jalka on ulkona pyorityksen aikana.
 Suoritetaan 4 kertaa, vuoroin vasempaan ja oikeaan.

7 Liike

- (1) 1 Askel oikealla jalalla taakse paino oikealla jalalla,
 2 askel vasemmalla jalalla taakse paino vasemmalla jalalle,
 3 askel oikealla jalalla taakse paino oikealle jale, vasen varvas
 asento jaa eteen ja vartalo kallistuu vahan taakse,
 4 lantiosta vartalon kohotus paino edelleen oikealla jalalla, niin
 että edessa olevan jalan varvasasento nousee vahan ylös maasta,
 kadet nousevat samalla sivu-alaviistoon sivulle ja kammen-
 puolet eteen-pain.
- (2) 1 Paino siirtyy vasemmalle jalalle, kadet nousee sivu-ylaviistoon
 (jatkuvasti kadet liikkuu)
 2 askel oikealle jalalla eteen, kadet valittomasti nousee ylös
 ristiin paan yläpuolella,
 3 askel vasemmalla jalalla eteen, kadet laskevat rinnalle ristiin,
 ja paan taivutus eteen,
 4 vasen jalka siirtyy taakse oikean viereen varpailla, vartalon
 paino siirtyy taakse ja samalla varpailta askel oikealla jalal-
 la eteen vartalon paino siirtyy takaisin etumaiselle jalalle,
 paan taivutus pysyy taman askelen vaihdon ajan edessa alas-
 pain, samoin kuin kadet rinalla ristissa.

- (3) 1 Vartalon paino siirtyy takimaiselle vasemmalle jalalle joka on tavallaan askel taaksepain, paan ojennus ja kadet laskee sivuille,
 2 askel oikealla jalalla taakse, kadet alhaalla,
 3 askel vasemmalla taakse paino vasemmalle jalalle, oikea varvas asento jaa eteen ja vartalo kallistuu vahan taakse, kadet on vielä alhaalla,
 4 lantiosta vartalon kohotus niin etta edessa oleva jalka kohoaa vahan ylos maasta, kadet nousevat samalla sivu-alaviistoon sivulle ja kammen puolet eteen-pain.
- (4) 1-4 Askelilla siirtyminen eteenpain aivan samoin kuin tahti (2) 1-4 mutta painvastaaisella jalalla, jaaden paino vasemmalle jalalle samoin paan taivutus ja kadet rinnalla ristissa.
- (5) 1 Askel oikealla jalalla eteen paino oikealle jalalle, kadet alkavat nousta eturistikautta ylospain (hitaasti),
 2 askel vasemmalla jalalla eteen ja kadet nousee edelleen,
 3 askel oikealla jalalla eteenpain, kadet ovat sivu-ylaviistossa,
 4 on tauko, paino on oikealla jalalla mutta vartalo ryhtistyy ja kadet ojentuvat suoriksi tyontaan sivu-ylaviistoon kammen puolet sisaanpain.
- (6) 1 Oikea kasivarsi pyorahtaa suorana rinnan edessa kerran ympari ja ojentautuu takaisin sivu-ylaviistoon,
 2 tauko,
 3 oikea jalka siirtyy taaksepain tois-polviseisontaan, kadet laskee eteen hitaasti levitettyina, (sivuetuviistoon ojennetuna edessa kammenpuolet sisaanpain),
 4 vasen polvi oikean viereen polviseisontaan, kadet pysyy sivu-etuviistossa.
- (7) 1-2 Vartalon paino siirtyy vahan taaksepain, samalla taivutus eteen niin etta otsa koskettaa maahan, kadet ristiin rinnalle,
 3-4 ojennus polviseisontaan ja pieni vartalon kallistus taakse, katse etuviistoon ylos, kadet nousevat etukautta sivu-ylaviistoon, kammen puolet sisaanpain.
- (8) 1-2 Viela vartalon taivutus eteen niin etta otsa koskettaamaahan ja kadet ristiin rinnalle,
 3 vartalon ojennus, vasen jalka sirtyy eteenpain tois-polviseisontaan oikealle polvelle, kadet laskee alas,
 4 nousu vasemmalle jalalle perusasentoon.

Liike uusitaan ja aletaan vasemman jalan viennilla taaksepain.