

AKROBAATIKAKAVAD 2016

4.-5. klass – POISID

1. LA algseis. Hüppega harkseisu. Käed kõrval.
2. *Harktirel ette* – (üles) tõus harkseisu, käed kõrval 2p.
3. Hüppega jalad kokku, käed all.
4. Laskumine kükki, *Tirel ette*. 1p.
5. *Tirel taha* – (4. ja 5. teha tempokalt) 2p.
6. Veere taha *turiseisu*. (käte abiga) 1p.
7. Veere ette kükki. *Peapealseis* (köverdatud jalgadega). Tagasi kükki ja *Tõus*. 2p.
8. *Harki-kokku hüplemine*. Käed kõrval, ülal, kõrval, all. (4 le) 1p.
9. *Tasakaaluseis*. Seis ühel jalal paremal, vasak jalg põlvest köverdatult (90 c), *ülesirutushüpe*. 1p.

6.-7. klass – POISID

1. Hüppega *tirel ette*. 1p.
2. *Tirel ette* (tavaline). Tõus, *hüpe üles 180 c pöördega* (selg ees liikumis suunda), (sooritus tempokalt)1p.
3. *Tirel taha* 1p.
4. Veere taha *turiseisu*, käte abita (käed põrandal maas). 1,5p.
5. *Tirel taha upselt harkseisu*. Jalad kokku. Tempokalt 1,5p.
6. *Peapealseis* – sirgete koos jalgadega, alla ka sirgete koos jalgadega. 2p.
7. Toenglamang, puus maas, painutus taha. Hüppega kükki, tõus.
8. LA. Hoovõtu sammult. *Ratas kõrvale* (V või P jalast). 2p.

8.-9. klass – POISID

1. *Kätelseis fikseeri asend, Tirel ette. Tõus LA. Hüppega tirel ette. 2p.*
2. *Hüpe üles 360 c pöördega ja tirel taha upselt (sirgete jalgadega) ka tõus, sirutus. 2p.*
3. *Laskumine kükki, peapealseis (sirgete jalgadega) jalad vertikaal/horisontaal liikumisega 4 le. 1p.*
4. *Veere taha turiseisu (käte abita), jalgade liikumine horisontaali 90c ja tagasi vertikaali. Veere üle v/p õla (kala) matile kõhuli lamang, käed kõrval. 1p.*
5. *Hüppega kükki, tõus LA.*
6. *Hoovõtu sammuga ratas kõrvale, ratas kõrvale. 2p.*
7. *Pööre. (suund tagasi)*
8. *Rondaat, tirel taha, ülesirutushüpe. 2p.*

AKROBAATIKAKAVAD 2016

4.-5 klass – TÜDRUKUD

1. *Hüppega tirel ette. Tirel ette. 1,5p.*
2. *Peapealseis kõverdatud jalagdega (kägaras) 2p.*
3. *Tirel taha 1p.*
4. *Turiseis (käte toetusega) 1p.*
5. *Laskumine tagasi selililamangusse, Sild maast. Laskumine tagasi selililamangusse. Sirutus, käed ülal. 1,5p.*
6. *Kaaliste. Veere üle V/P õla taha põlvitusse. Käed kõrval. 1p.*
7. *Hüppega kükki. Tõus LA. Ratas kõrvale 2p.*

6.-7 klass – TÜDRUKUD

NB! (Astuda samm ette u 1m. mati keskele.)

1. *LA. Algseis, galoppi hüplemine edasi V/P. Jalaga.*
2. *Ratas kõrvale (pöördega liikumissuunda). 2p.*
3. *LA. Algseis, laskumine kükki. Tirel taha. 1p.*
4. *Turiseis (sirged käed maas st. käte abita). 1p.*
5. *Veere toengrõhtpõlvitusse. Jala vibutus. Hüppega kükki, tõus LA. 0,5p.*
6. *Laskumine Silda (ülevalt). Sild püsi, laskumine selililamangusse. Sirutus, käed ülala. 2p.*
7. *Tõus istesse. Käed kõrval. Pöördega üle V/P õla toenglamangusse ja hüppega kükki. 0,5p.*
8. *Peapealseis sirgete jalgadega. Püsi. LA. Kükki. 2p.*
9. *Tirel ette. 1p.*

8.-9. klass – TÜDRUKUD

1. *Kätelseis (fikseeri asend1.2.), tirel ette. Tõus LA. 2p, (abistamisega 0,5p).*
2. *Ratas kõrvale 2 tk. Pööre. (liikumine tagasi) 2p.*
3. *Tasakaal (arabesk), seis v/p jalal, teine jalg käehoiuga kõrval (vähemalt 90 c) ja rohkem. LA. 1p.*
4. *Hüppega tirel ette, tirel ette. 1p.*
5. *Veere taha turiseisu käte abita. (sirged käed matil) 1p.*
6. *Veere (käte abiga) taha poolspagaati. 0,5p.*
7. *Hüppega kükki, tõus LA.*
8. *Laskumine silda ja tõus LA. 2p.*
9. *Hüpe harki (käed kõrval) tirel ette, õhus jalad kokku. (lõpetad tireli lõpu asendis kägaras), koheselt ülesirutushüpe üles. 0,5p.*