

AKROBAATIKAKAVAD

4.-5. klass – POISID

1. LA algseis. Hüppega **harkseisu**. Käed kõrval.
2. *Harktirel ette*– 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 LA*. 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*. (kahe jala tõukelt püsti asendis) 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). 1p.
5. *Tirel taha upselt harkseisu*. Jalad kokku. Tempokalt 1p.
6. **Peapealseis** – sirgete koos jalgadega, alla sirgete koos jalgadega. Lõpetad toengkägaras 2p.
7. Hüppega, **Toenglamangusse**. Hüppega kükki, tõus LA 1p.
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. 2p.
4. *Veere taha* **turiseisu** (käte abita), jalgade liikumine horisontaali 90c ja tagasi vertikaali. Veere üle v/p õla (kala) matile kõhuli lamang, käed kõrval. 2p.
5. Hüppega kükki, tõus LA.
6. (Hoovõtu sammuga) *Ratas kõrvale, ratas kõrvale*. 2p.

AKROBAATIKAKAVAD

4.-5 klass – TÜDRUKUD

1. *LA. Tired ette (sirgetelt jalgadelt, püsti asndis). Tired ette. 1,5p.*
2. **Peapealseis kõverdatud jalagdega** (kägeras) 2p.
3. *Tired 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 liikudes suunaga mati keskele.)

1. LA. Algseis, galoppi hüplemine (liikudes edasi V/P. Jalaga).
2. *Ratas kõrvale* (pöördega tagasi liikumissuunda matil). 2p.
3. LA. Algseis, laskumine kükki. *Tired 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 ülal. 2p.
7. Tõus istesse. Käed kõrval. Pöördega üle V/P õla („kala“) lamangusse (kõhuli matil käed, rindkere lähedal) ja hüppega kükki. 0,5p.
8. **Peapealseis sirgete jalagdega**. Püsi. LA. Kükki. 2p.
9. *Tired 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. LA. 0,5p.