

AKROBAATIKAKAVAD

4.-5. klass – POISID

1. LA algseis. **Hüppega harkseisu**. Käed kõrval.
2. **Harktirel ette**– tõusuga harkseisu, käed kõrval. 2p.
3. **Hüppega** jalad kokku, käed all.
4. Laskumine toengkükki, **Tirel ette**. 1p.
5. **Tirel taha** – (4. ja 5. teha tempokalt) 2p.
6. Veere taha **turiseisu**. (käte abiga) 1p.
7. Tagasi toengkükki. **Peapealseis** (kõverdatud jalgadega), Toengkükki ja *Tõus LA*. 2p.
8. **Harki-kokku hüplemine**. Käed kõrval, ülal, kõrval, all. (4. le) 1p.
9. **Puuteseis**. (Seis ühel jalal p/v, teine jalg põlvest kõverdatult). 0,5p.
10. **Ülesirutushüpe**. 0,5p.

6.-7. klass – POISID

1. Sirutus. **Hüppega tirel ette**. (kahe jala tõukelt püsti asendis) 1p.
2. **Tirel ette**. Tõus, **hüpe üles 180 c pöördega** (selg ees liikumis suunda) 1p. Toengkükk.
3. **Tirel taha**. Toengkükk 1p.
4. Veere taha **turiseisu, käte abita** (käed põrandal maas). Tõus. Sirutus. 1p.
5. **Tirel taha upselt harkseisu**. Hüppega jalad kokku. Sirutus. Tempokalt 1p.
6. Laskumine kükki. **Peapealseis** – sirgete jalgadega. Toengkükk 2p.
7. Hüppega, **Toenglamangusse**. (hoia), Hüppega toengkükki, tõus. Siruta. 1p.
8. LA. Hoovõtu sammuga **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 liikumisega üles ja alla). Toengkükk. 2p.
4. *Veere taha turiseisu* (käte abita). Veere üle v/p õla *(kala)* matile kõhuli, käed kõrval. 2p.
5. Kõhulilamangust hüppega toengkükki, tõus LA.
6. *Hoovõtu sammuga Ratas kõrvale, ratas kõrvale*. 2p.