

AKROBAATIKAKAVAD

4.-5 klass – TÜDRUKUD

1. *LA. Tirel ette (sirgetelt jalgadelt, püsti asendis). Tirel ette.*
1,5p.
2. *Peapealseis kõverdatud jalgadega* (kägaras) 2p. Toengkükk.
3. *Tirel taha* 1p.
4. *Veere taha Turiseis* (käte toetusega) 1p.
5. Laskumine tagasi selili lamangusse, *Sild maast*. Laskumine tagasi selili lamangusse. *Sirutus, käed ülal*. 1,5p.
6. *Tõusuga Kaaliste*. (võib algul istesse -0,3 p,) Veere üle V/P õla taha põlvitusse (mitte põlvitusistesse). Käed kõrval. 1p.
7. Hüppega toengkükki. Tõus. *Sirutus. Ratas kõrvale* 2p.

6.-7 klass – TÜDRUKUD

NB! (Astuda mati otsast samm ette u 1,5 m kui ära ei mahu kogu harjutusega matile)

1. LA. Algseis, **galopp hüplemine** edasi v ja paremaga, käed kõrval.
2. **Ratas kõrvale** (pöördega tagasi liikumissuunda matil). 2p.
3. LA. Algseis, laskumine toengkükki. **Tirel taha**. 1p.
4. **Veere taha Turiseis** (käte abita). 1p.
5. **Veere toengrõhtpõlvitusse**. Jala (p/v) vibutusega taha üles ja hüppega toengkükki, Tõus. 0,5p.
6. **Sirutus. Laskumine Silda** (ülevalt). Sild püsi, laskumine selililamangusse. Sirutus, käed ülala. 2p.
7. Tõus istesse. Käed kõrval. Pöördega üle V/P õla („**kala**“) lamangusse (kõhuli matile, rindkere tõste, käed kõrval) kõhulilamangust hüppega **toengkükki**. 0,5p.
8. **Peapealseis sirgete jalgadega**. Püsi. **Toengkükk**. 2p.
9. **Tirel ette**. Tõus, Sirutus. 1p.

8.-9. klass – TÜDRUKUD

1. **Kätelseis** (*fikseeri asend 2 s.*), *tirel ette*. Tõus. Sirutus 2p, (abistamisega -0,5p).
2. *Ratas kõrvale 2 tk*. Pööre. (liikumine tagasi). Sirutus 2p.
3. *Tasakaaluseis* (**ARABESK**), v/p jalal, teine jalg käehoiuga kõrval (vähemalt 90 c) ja rohkem. LA. 1p.
4. **Hüppega tirel ette, tirel ette**. Toengkükk 1p.
5. Veere taha **turiseisu käte abita**. 1p.
6. *Veere taha (käte abiga)* **poolspagaati**. 0,5p.
7. Hüppega toengkükki, tõus LA.
8. **Sirutus ja laskumine silda**. Tõus. Sirutus. 2p.
9. Hüpe harki (käed kõrval) **harktirel ette**, õhus jalad kokku, toengkükki. **Ülesirutushüpe** . Siruta. 0,5p.