



ACTIVECHEER.FI

ACTIVE CHEER TAITOTAULUKKO

NIMI: _____

RYHMÄ: _____

IKÄ: _____

ALKEISAKROBATIA	Scorpionikävely	Karhukävely takaperin	Kuperkeikka eteen	Kuperkeikka sivuun	Kuperkeikka taakse	Aasinpotku	Mittarimatokävely eteen
ALKEISAKROBATIA	Niskaseisonta käden lantiolla	Niskaseisonta kädet alhaalla	Niskaseisonta kädet ylhäällä	Käsilläseisonta kulmassa seinällä	Käsilläseisonta kulmassa seinällä yhdellä jalalla	Ponnistus käsinseisontaan seinälle	Käsillä seisonta seinää vastaan toinen jalka koukussa
LIIKKUVUUS	Kauris koukkujalalla	Nilkkasilta	Pääsilta	Kynnärsilta	Polvisilta	Silta suoringaloin	Linnunpesä käsiotteella
VOIMA	Lantionnosto selinmakuulla	Lantionnosto yhdellä jalalla selinm.	Lantionnosto suurin käsin ja jaloin	Punnerrusasento yhdellä jalalla	Tähti	Pito käsillä haarassa	Pito käsillä taitossa
STUNTTIEN ASENNOT	Liberty	Ikkuna	Vääntö	Stretsi	Yli Stretsi	Scorpioni	