



ACTIVECHEER.FI

ACTIVE CHEER TAITOTAULUKKO

NIMI: _____

RYHMÄ: _____

IKÄ: _____

KÄSILIIKKEET	Perusasento	Taputus	Ylä-V	Ala-V	Isku ylös	Isku eteen	T
HYPYT	T/tikku-hyppy	X-hyppy	Sammakohyppy	Kerähyppy	Puolikierrehyppy	Kokokierrehyppy	Kaksi hyppyä peräkkäin
VARTALON ASENNOT	Kaari päinmaakuulla	Kuppi selinmakuulla	Karhu	Hämähäkki	Rapu	Kissa	Lehmän selkä
LIIKKUVUUS	Täysistunta	Eteentaivutus	Eteentaivutus haaraistunnassa	Eteentaivutus risti-istunnassa	Hylje	Kauris	Linnunpesä
VOIMA	Kulmapito koukkujaloin käsituella	Kulma pito koukkujaloin	Kulmapito suurin jaloin käsituella	Kulmapito suurin jaloin	Kylkipito	Kyynernoja	Punnerrusasento