

# STUNTTIVIIKKO



Suomen Cheerladingliitto

# SISÄLTÖ

## MITÄ ON STUNTIT

### TURVALLISUUS

Spottaus 3

### STUNTIT

Karhuhalaus 4

Matala reisiseisonta 5

Kahdella nostajalla 6

Yhdellä nostajalla 7

Liberty-asennossa 8

Reisiseisonta 9

Hitch 10

L-nostolla 11

Koppiasento 12

Lankkunosto 13

Lähtöasento 14

Pieni-A 16

Reisiseisonnassa

Vaaka 17

Stretch 18

Haaraistunta

Puolivälissä 19

Suorilla käsillä 20

Risti-istunta 21

Olkapäilläistunta 22

Käyttö maasta 23

Spaagatinosto 24

Swedish Fall 25

Flatback 26

Puolivälinosto 28

# MITÄ OVAT STUNTIT?

Stuntit ovat kahden tai useamman henkilön muodostamia nostoja. Stuntit ovat cheerleadingille ominaisia ja tekevät lajista erityisen liikuntamuodon. Ryhmätyötaidot kehittyvät ja luottamus toiseen kasvaa stuntteja tehdessä.

Kahden hengen stuntteja kutsutaan paristunteiksi ja useamman hengen stuntteja ryhmästunteiksi. Stuntti koostuu nousijasta ja nostajasta/nostajista.

Haastetta saadaan nostajien määrää vähentämällä, akrobaattisilla asennoilla, liikkuvuutta vaativilla asennoilla sekä ylösmeno tyyleillä.

Stuntteja voidaan opettaa vaiheittain ja pelkkiä otteita ja lähtösentoa on hyvä harjoitella erikseen. Uutta nostoa ohjeistettaessa pitää aina myös neuvoa miten nostosta tullaan alas.

Stunttiharjoitteluun liittyvät myös varmistajat eli spotterit.

# TURVALLISUUS

Nostajien ja spottereiden tehtävä on toimia nousijalle tukena ja varmistaa nostojen turvallisuus. Nousijan tehtävänä on nousta ja tulla alas stuntista hallitusti ja pysyä tiukkana.

Ennen stunttailun aloittamista, kaikkien tulee ymmärtää spottaamisen tarkoitus ja periaatteet. Spotteri varmistaa noston alastulon aina loppuun asti. Ohjaajan tehtävänä on huomioida jokaisen ryhmän ja yksilön tarpeet spottereiden määrässä.

Ennen stuntiharjoittelua tulee tehdä kunnolliset lämmittelyt ylä- ja alaraajoihin sekä keskivartaloon. Mikäli nosto vaatii liikkuvuutta ilmassa, on liike hyvä testata ensiksi maalla, ennen kuin liike suoritetaan ilmassa.

Nostot rakennetaan aina laskuihin. Cheerleadingissä lasketaan kahdeksaan.

Harjoittelussa tulee muistaa puhdas tekniikka ja ryhmän tasoiset stuntit. Vääriä liikeratoja, otteita ja tekniikoita on vaikeampi korjata jälkikäteen. Ennen itse nostoja kannattaa tehdä paljon valmistavia harjoitteita ja varmistaa, että harrastajat tietävät mitä tehdään ja miten nostosta tullaan alas. Stuntin ollessa ylhäällä nostajien katse pysyy koko ajan nousijan ylävartalossa. Nostojen harjoittelu kannattaa aloittaa stunttivilhon etenemisjärjestyksessä.

# KARHUNHALAUS

Karhunhalaus- liike on hyvä spottausharjoitus sekä tapa laskeutua alas stunteista. Liikettä voi harjoitella maasta nostamalla, korkeelta pudottautumalla ja lopuksi stuntin alastulona.

**SIVUNOSTAJAT** ottavat nousijan kiinni halausotteeseen, siten että nostajan taaempi käsi ottaa kiinni takareisien ympäriltä ja etumainen käsi ottaa kiinni vatsan ympäriltä.

**NOUSIJA** jännittää koko vartalon ja puristaa kädet tiukasti kiinni omaan vartaloonsa. Tarkoitus on, että nousija pysähtyy ilmaan tiukkaan halausotteeseen.

**TAKANOSTAJA** hidastaa alastuloa joko kyljistä kiinni pitämällä tai kainalosta hidastamalla.





# MATALA REISISEISONTA

## MATALA REISISEISONTA KAHDELLA JALALLA

Matalassa reisisoisonnassa sivunostajat ovat polviseisonnassa, molemmat jalat 90 asteen kulmassa, polvet vierekkäin ja katse nousijaan.

**SIVUNOSTAJAT** Ponnistusvaiheessa taaemmalla kädellään kiinni nousijan säärestä ja puristus säärtä itseään kohti ja etummainen käsi nousijan päkiään. Kun asento on valmis, puristavat sivunostajat nousijan jalkaa tiiviisti itseään vasten



**NOSTAJIEN POLVIEN  
ALLE PEHMUSTE!**

**JATKUU ->**

# MATALA REISISEISONTA

**NOUSIJA** asettaa oikean jalkansa sivunostajan lantion kuoppaan ja asettaa kätensä heidän olkapäille. Kun nousija ponnistaa seiso-  
maan reiden päälle, osa painosta on yhä käsillä. Kun otteet on hy-  
vät voi nousija suoristautua. Alastulona samaa reittiä astumalla  
taakse.

**TAKANOSTAJA** pitää nousijaa lantiosta kiinni ja auttaa nousijaa  
reidelle astumisessa. Takanostaja nostaa nousijaa kokoajan ylös-  
päin kyynärpäät ylhäällä ja hidastaa nousijan alastulon.



# MATALA REISISEISONTA

## MATALA REISISEISONTA YHDELLÄ JALALLA

**SIVUNOSTAJA** nostaa samoin kuin kahdella nostajalla, mutta valmiissa stuntissa ote molempien jalkojen takaa.

**NOUSIJA** nousee samoin kuin kahdelle nostajalle, mutta käsityöntö nostajan molemmista hartioista ja valmiissa stuntissa jalat yhdessä.

**TAKANOSTAJA** nostaa samoin kuin kahden nostajan stuntissa.



# MATALA REISISEISONTA

## MATALA REISISEISONTA LIBERTY-ASENNOSSA

Jos stuntti onnistuu yhdelle nostajalle, voi seuraavaksi kokeilla nousijan liberty-asentoa maassa ja sitten matalassa reiseisoinnassa.





# REISISEISONTA

**SIVUNOSTAJAT** ulompi jalka on suorana auki kierrossa siten, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Sisempi jalka on koukussa. Sivunostajien taaempi käsi reiden ympäri ja puristus itseään kohti. Etukäsi nousijan päkiän alla.

**NOUSIJA** ponnistaa jalka kerrallaan reisiseisontaan, nostajien olkapäistä kiinni pitäen. Nousija ponnistaa polvet suoraksi ja nostaa kädet ylä-v asentoon.



**TAKANOSTAJA** nostaa nousijaa aktiivisesti ylöspäin vyötäröstä.

**NOSTAJIEN POLVET  
KIINNI TOISISSAAN**

# HITCH- REISISEISONTA

Jos reisisoisonta onnistuu hyvin voi toinen **NOSTAJA** nostaa nousijan jalan hitch-asentoon. Etukäsi nostaa jalkaa rintatasolla ja takakäsi menee kantapäähän tukemaan. Rintamasuunta eteen.

**NOUSIJAN** paino on suoralla jalalla jo vähän ennen nostoa.



# L- REISISEISONTA

Hitch-jalan voi myös nostaa rintatasolle suorana jolloin siitä tulee L-reisiseisonta.

**NOSTAJAN** ote jalkapohjasta ja takareidestä.

**NOUSIJA** pitää itse jalan suorana ja nostaa sitä samalla ylöspäin



# KOPPIASENTO

Koppiasento- liike on hyvä spottausharjoitus sekä tapa laskeutua alas stunteista. Liikettä voi harjoitella maasta koppaamalla, korokkeelta pudottautumalla ja lopuksi stuntin alastulona.

**SIVUNOSTAJAT** ottavat nousijan kiinni siten, että nostajan takakäsi ottaa kiinni alaselän kohdalta ja etukäsi ottaa kiinni jalat siten, että ne eivät roiku alaspäin. Mikäli liike tehdään alastulona seuraavat sivunostajat koko liikkeen ajan nousijan lantiota ja alaselkää.

**TAKANOSTAJAN** kädet tulevat nousijan kainaloiden alta kiinni tukemaan nousijan yläselkää. Mikäli liike tehdään alastulona pysyy takanostajan katse jatkuvasti nousijan yläselässä.





# LANKKUNOSTO

**SIVUNOSTAJAT** kääntävät kätensä siten, että sormet osoittavat suoraan itseään kohti ja kyynärpäät osoittavat alaspäin. Toinen käsi kannattaa nousijan selkää ja toinen lantiota ja jalkoja.

**TAKANOSTAJA** nostaa nousijaa lapaluiden kohdalta siten, että nousijan pää lepää takaihmissen hartialla.

**NOUSIJA** jännittää koko vartalonsa siten, että polvet ja nilkat ovat ojennettuina. Nousijan kädet on puristettu tiukasti omaa vartaloaan vasten.



# LÄHTÖASENTO

Lähtöasento on nimensä mukaisesti asento josta lähdetään useimpiin kahden jalan stunteihin.

**SIVUNOSTAJAT** asettuvat vastakkain selkä suorana ja polvet koukistettuina. Lantiota työnnetään aavistuksen eteenpäin. Kädet ovat koukussa 90-asteessa lantion kohdalla kämmenet ylöspäin ja navan kohdalla. Kun nousija ponnistaa haetaan ote kengästä ja puristetaan päkiästä ja kannasta niin, että sormet osoittaa nostoparia kohti.



# LÄHTÖASENTO

**NOUSIJA** Alkuasennossa kädet ovat nostajien hartioilla. Ponnistus tapahtuu maasta ja paino on käsien varassa, jalat nostajien käsillä mahdollisimman painottomasti. Katse on eteenpäin ja selkä on suorana. Nousija puristaa jalkojaan yhteen ja pitää jalkoja kevyesti koukussa.

**TAKANOSTAJA** auttaa nousijaa ponnistamaan lähtöasentoon nostamalla lantiosta. Kun nousija on hyvässä asennossa voi kädet siirtää nousijan nilkkoihin. Kädet voi aluksi pitää myös takareisissä, joka

saattaa helpottaa nousijan vartalon kannattelua.

Nostosta laskeudutaan nostajien väliin niin että nousijalla on yhä paino käsillä nostajien hartioilla.



**NOSTAJIEN KÄDET  
90 ASTEESTA**

# PIENI-A



A:han voi nousta ponnistamalla tasajalkaa tai astumalla vuorojalkaa sivunostajien käsille.

**SIVUNOSTAJA** ottavat nousijan jalan kiinni kyynärtaipeeseensa. Taaempi käsi kannattaa nousijan painoa ja edempi käsi tukee nousijaa säärestä.

**NOUSIJA** Nousija ponnistaa sivunostajien olkapäistä kiinni pitäen. Nousija ojentaa polvensa ja pitää nilkat tiukkoina jotta paino on tasaisesti jalkapohjalla.

**TAKANOSTAJA** auttaa nousijan asentoon lantiosta nostaen ja tukee liikkeen ajan lantiosta.



# VENYVYYSASENNOT

Harjoittele venyvyyssasentoja ensin maassa ja sitten matalassa reisisessionassa. Ennen venyvyyssiikkeen tekemistä matalassa reisisessionassa, tulee siinä osata liberty.

Paino on **SIVUNOSTAJALLA** mutta **TAKANOSTAJA** tukee nousijaa.

**NOUSIJA** nousee reidelle ensin venyvyyssjalka alkhaalla ja nostaa sen vasta kun otteet on tukevasti.



**STRETSI NÄYTETÄÄN  
ETEENPÄIN**

**VAAKA NÄYTETÄÄN  
SIVUTTAIN**



# HAARAISTUNTA

**SIVUNOSTAJA** kyykkää ja ottaa nousijan jalan takaa kiinni niin, että takakäsi on takareidessä ja etukäsi nilkassa/pohkeessa. Nousu samalla kun nousija ponnistaa ja jalan ohjaus auki haara-asentoon.

**Toinen sivunostaja** ottaa nousijan jalasta kiinni ponnistuksen aikana. Molempien nostajien sormet osoittavat itseään kohti, jotta nosto on myöhemmin mahdollista suorittaa myös suorille käsille

**NOUSIJA** nostaa oikean jalkansa vaakatasoon ja ottaa kiinni nostajien hartioille. Ponnistuksessa nojaus kevyesti eteenpäin, selän tulee kuitenkin olla suorana.

**TAKANOSTAJA** auttaa nousijaa lantiosta ja siirtyy nousijan ponnistaessa istuinluiden alle.



# HAARAISTUNTA

Alastulossa nousijan jalat yhdessä ja hidastetaan nousija maahan asti.



**HAARAISTUNTA  
SUORILLA KÄSILLÄ**

# RISTI-ISTUNTA

**SIVUNOSTAJA** kyykkää ja ottaa nousijan olalle. Molemmat nostajat ovat lähekkäin niin, että hartiat koskevat toisiinsa.

**NOUSIJA** ottaa kiinni nostajien päästä ja istuu olkapäille. Nousija ristii jalkansa ja pitää selän suorana

**TAKANOSTAJA** auttaa nousijaa lantiosta ja estää kaatumasta taakse.



Alastulo niin että nostajat laskeutuu kyykkyyyn.



# OLKAPÄILLÄISTUNTA

**NOSTAJA** kyykkää ja ottaa nousijan jalan ympäriltä kiinni. Toinen käsi pohkeeseen ja toinen päkiän alle. Nostaja nousee samalla ylös kun nousija ponnistaa ja päästää toisen jalan hartialle.



**NOUSIJA** nostaa oikean jalkansa nostajan reidelle ja laittaa molemmat kätensä nostajan hartioille. Käsityönöllä ja ponnistuksella nousija nostaa toisen jalan hartialle.

# OLKAPÄILLÄISTUNTA

**TAKANOSTAJA** avustaa nostoa nousijan lantiosta ja nostaa ylöspäin. Takanostaja hidastaa alastulon.

Alastulossa nousija antaa kätensä nostajalle jalkojen väliin , nostaja antaa kädet reisien alta ja nostaja pompauttaa nousijan taakseen seisomaan.



# KÄYTTÖ MAASTA

Liike on hyvä harjoitus toss-nostoa varten ja käyttöä voi hyödyntää myös vaikka koreografisena elementtinä.

**SIVUNOSTAJAT** seisovat vastakkain nousijan molemmin puolin. Sivunostajien toinen käsi nostaa nousijaa säärestä ja toinen käsi avustaa nostoa takareidestä.

**NOUSIJA** ponnistaa tasajalkaa suoraan ylöspäin ja työntää käsistä. Nousijalla on koko liikkeen ajan kädet kiinni takanostajan ranteissa. Liike päättyy samaan asentoon kun mistä liike alkaa.

**TAKANOSTAJA** Takanostaja avustaa noston lantiosta koko ajan kiinni pitäen.



# SPAGAATINOSTO

**SIVUNOSTAJALLA** takakäsi on takareidessä ja etukäsi jalkapohjassa. Nostaja nousee ylös samalla kun nousija ponnistaa. Toinen sivunostaja ottaa nousijan jalasta kiinni maasta. Toinen käsi on nousijan sisäreidessä ja toinen nilkassa.

**NOUSIJA** nostaa oikean jalkansa vaakatasoon ja asettaa kätensä takanostajan ranteisiin. Nousija ponnistaa ylös ja nojaa kevyesti eteenpäin, selän tulee kuitenkin olla suorana koko noston ajan.

**TAKANOSTAJA** auttaa nousijaa ponnistamaan lantiosta avustaen ja siirtyy nousijan ponnistaessa istuinluiden alle. Alastulossa nousijan jalat lasketaan alas noston alku asentoon ja hidastetaan nousija maahan asti.



# SWEDISH FALL

**NOUSIJA** lähtee vaaka-asennosta ja ponnistaa tukijalalla. Nousija työntää kätensä suoraksi ja puristaa molemmat jalat yhteen. Alas nostosta laskeudutaan samaa reittiä. Nousija voi myös nostaa toisen jalan ilmaan.

**SIVUNOSTAJAT** Nostajat nousevat yhtä aikaa nousijan ponnistuksen kanssa suoraksi. Ponnistusvaiheessa päänpuoleinen nostaja pitää nousijaa kiinni kainaloista/kyljistä ja jalanpuoleinen nostaja ottaa kiinni ilmassa olevasta jalasta etureiden ja nilkan kohdalta.

**TAKANOSTAJA** auttaa nostamaan keskivartalosta.





# FLATBACK

**NOUSIJA** lähtee L-asennosta ja ponnistaa tukijalalla, nostajien noston kanssa yhdenaikaisesti. Nousija ponnistaa itsensä lankuksi ja nostaa vapaan jalkansa ilmaan noin 90 asteen kulmaan.

**SIVUNOSTAJAT** Ponnistusvaiheessa päänpuoleinen nostaja pitää nousijaa kiinni lapojen alta ja jalanpuoleinen nostaja ottaa kiinni ilmassa olevasta jalasta pakarän sekä nilkan kohdalta. Nostajat nousevat yhtä aikaa nousijan ponnistuksen kanssa suoraksi. Liikkeessä molempien nostajien käsien tulisi olla suorina. Alas nostosta laskeudutaan samaa reittiä takaisin puoli- väli- tason kautta alkusasentoon.

**TAKANOSTAJA** auttaa nostamaan keskivartalosta ja hidastaa alastulon



# FLATBACK



**FLATBACK PUOLIVÄLI  
TASOLLA**

**FLATBACK SUORILLA  
KÄSILLÄ**



# PUOLIVÄLINOSTO

Puoliväliin mennään lähtöasennosta joustamalla jaloista.

**SIVUNOSTAJIEN** jalat suoristuvat ja kädet nostavat leuan alle. Kädet käännetään leuan korkeudella ja tuodaan leuan alle (ranteet yhdessä). Katse nousijan lantiossa. Sivunostajien otteet kengästä lähtöasennossa sormet nostoparia kohti ja puolivälissä etukädessä eteen (varpaat) ja takakädessä taakse (kantapää). Nosto laskeutuu takaisin lähtöasentoon. Pysy lähellä nostoparia ja pidä kädet 90 asteen kulmassa. Nostajien tulee pitää selkä suorana, jotta nousija voi hidastaa alastulonsa sivunostajien hartioista.



# PUOLIVÄLINOSTO

**NOUSIJA** Sivunostajien jouston aikana nousijan vartalo suoristuu niin, että oma paino on mahdollisimman pitkään käsillä. Jalat avataan hartian leveydelle ja jalat suoristetaan lukkoon asti. Paino tasaisesti koko jalkapohjalla. Alastulossa nosto joustaa ylös. Ylös joustossa nousijan kädet tuodaan reisien viereen valmiina ottamaan kiinni nostajien hartioista. Noston lopussa polvet pitää koukistaa, jotta hidastus saadaan käsien varaan.

**TAKANOSTAJALLA** lähtöasennossa kädet nousijan nilkoissa ja joustossa nilkoista nostetaan ylös. Takanostaja pitää painoa stuntin ollessa ylhäällä ja pysyy lähellä nostajia. Takanostajan katse on nousijan lantioon ja yläselkään. Alas tullessa takanostajan ote vaihdetaan nilkoista takapuoleen ja hidastetaan nousija takaisin lähtöasentoon. Autetaan nousijaa pysymään suorassa.





**Suomen Cheerladingliitto**



**Julkaisija:**

**Suomen Cheerleadingliitto ry, Helsinki 2016**