

# ACTIVE CHEER STAGE

## OHJELMAN LASKUT CHEERLEADING



# KOREOGRAFIAN OSAT JÄRJESTYKSESSÄ



**OSA 1:** Käsiliikesarja, kärrynpyörä, puolikierre käännös/hyppy

**OSA 2:** reisiseisonta L-asennossa, sylivaaka

**OSA 3:** Tupla X-hyppy, eteenpäin kuperkeikka, eteenpäin taivutus taittoasennossa, niskaseisonta, taakse kuperkeikka, pitoasento, kylkipitoasento, käännteinen pitoasento

**OSA 4:** T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto + bike-istuntanosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi kahdesta tai useammasta stuntista (nivusseisontoja ja puolivälinostoja ryhmien määrästä riippuen)

# STAGE-KOREOGRAFIA CHEERTANSSI LASKUT



KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
1		AC-	TIVE	CHE-	ER	STAGE	X	<i>let's</i>	<i>go</i>
2	<b>KÄSILIIKKEET</b>	jalat auki clap-kädet		T-kädet (kämmenet "stop" -asennossa)		Ylä-V + jalat koukistuvat		hyppy jalat yhteen kädet pään taakse pikkukolmioihin	
3	<b>KÄRRYNPYÖRÄ</b>	lounge- / lähtöasento kärrynpyörään		lähtee kärrynpyörään				kärrynpyörän loppuasento lounge	
4	<b>LIKKUMINEN</b>	puolikierrehyppy ympäri, perusasentoon		liikkuu stunttipaikoille (käsiliike)		(käsiliike)		(käsiliike)	
5	<b>L-SEISONTA</b>	(käsiliike)				ojennus / perusasento nostopaikoilla		pohjat valmiiksi reisiseisonta- asentoon	
6	<b>L-SEISONTA</b>	nousija valmis (jalka reidelle ja kädet hartioille)		nousija ponnistaa alas	nousija ponnistaa ylös reidelle	nousijan jalka L- asentoon + ylä-V		pohjat joustavat alas	pohjat joustavat ylös
7	<b>VAAKA</b>	Kääntyy sylivaakaan		(kaste ja vilkutus yleisöön nousijoilla)				astuu alas	
8	<b>LIKKUMINEN</b>	ojennus		liikkuu hyppypaikoille					

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
9	HYPYT	ylä-v		pyöräytys	hyppy1 X lakipiste	pyöräytys/ kädet sivulle	hyppy2 X lakipiste	perusasento	
10	ETEEN KUPERKEIKKA	kuperkeikan lähtöasento		lähtee kuperkeikkaan		alastulo täysistuntaan			
11	NISKASEISONTA	rullaa niskaseisontaan		niskaseisonta		toinen jalka koukkuun			
12	TAAKSE KUPERKEIKKA	rullaa kyykkyy				taakse kuperkeikka			
13	PITO JA SIVUPITO	punnerrusasento				sivupito			
14	KÄÄNTEINENPITO	käännös käänteiseen pitoasentoon				istuu	takajalka koukussa toisen jalan yli	nousu ylös	
15	LIKKUMINEN	ojennus / perusasento		liikkuu nostopaikoille				ojennus / perusasento	
16	KOPPI	nousija T-asento, pohjat valmiina		nousija ponnistaa alas	nousija ponnistaa ylös	koppi			
17	KOPPIHEITTO	joustaa kopissa alas		heittää nousijan		takaisin koppiin			
18	HAARAISTUNTA	toinen pohja kiinni nousijan nilkasta		joustaa alas	joustaa alas	heitto ylös haaraistuntaan			
19	BIKE-NOSTO+ HAARA-ISTUNTA	Ylä V				bike-asento			

KASI	LIIKE	1	2	3	4	5	6	7	8
20	HAARAISTUNTA	haaraistunta + kädet pikkukolmioissa				pohjien käsi nousijan kenkään			
21	LÄHTÖASENTO	lähtöasento				liikkuu			
22	PYRAMIDI			pyramidin paikalla		puolivälinosto: joustaa alas	puolivälinosto: joustaa alas	puolivälinosto: jousto ylös  nivusseisonta: lähtöasento avaa nivusseisontaan	
23	PYRAMIDI			nousijat ottavat toisistaan kiinni käsivarsiotteella		VALMIS sivut nostavat Ylä-V			