



# ACTIVE CHEER STAGE

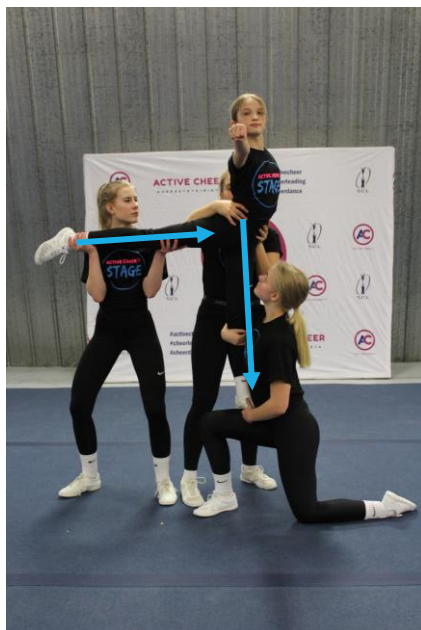
## LIIKKEIDEN VAATIMUKSET

Suomen Cheerleadingliitto on luonut harrastejoukkueille valmiin koreografian, jota voi esittää seuran omissa tapahtumissa sekä Active Cheer Stage tapahtumassa

## Osa 1: Haaraistunta, jousto reisisoisontaan toiselle nostajalle, astuu taakse alas



Haaraistunta: nostajilla selät suorina ja katso nousijaan. Nousijalla suorat raajat ja nilkat ja selkä suorana. Reisisoisontaan siirtyessä sen puolen pohjalla ote valmiina nousijan varpaasta.



Reisisoisonta: nostajien katse nousijassa. Alanostajan etujalka 90 asteen kulmassa ja selkä suorana. Vaakajalka vaakatasossa ja nilkka suorana. Nousijan ylävartalo kohti kattoa ja kädet etu- ja takaseinää kohti (vaihtoehtoisesti takakäsi 90 asteen kulmassa etukäteeseen verrattuna).

Alastulo hallittu ja takanostajan hidastama. Nousija tuo ensin jalat ja kädet perusasentoon ja astuu sitten alas.

## Osa 2: Tupla-x hyppy, käsiliikesarja kaanonissa

Hypyssä kädet ylä-v:stä pyörähtäen sisäkautta x-asentoon. X-asennossa hypyssä kädet ylä-v:ssä ja jalat suorina ylä-v:n levyisessä haarassa. Alastulo joustuen polvista ja kädet kiinni vartalossa.

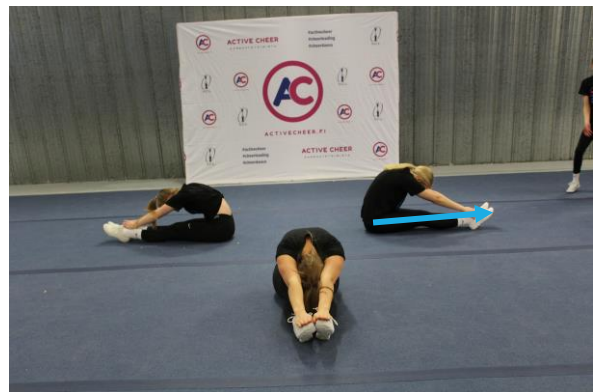


Taputus leuan alle, jalat samalla haaraan astumalla oikealla jalalla. Toinen käsiliike on puolikas ylä-v, toinen käsi lanteilla nyrkissä. Kolmannessa liikkeessä kädet ja ylävartalo tuodaan vastakkaiseen polveen kumartamalla. Kyykkyynt jalat yhteen astumalla ja katse alas, käsillä tuki maasta suorin käsin ja kämmen nyrkissä.

**Osa 3: niskaseisonta, täysistunta, eteentaivutus, taakse kuperkeikka, punnerrus, jalannosto, eteen kuperkeikka, puolikierrehyppy**



Niskaseisonnassa lantio mahdollisimman suorana ja jalat suorina ja yhdessä.



Täysistunnassa ja eteentaivutuksessa jalat, kädet ja selkä suorina. Eteentaivutuksessa pää käsien välissä vatsa kohti reisiä.



Ennen punnerrusta kuppiasennossa kädet hartioiden leveydellä, jalat suorina ja yhdessä, yläselkä pyöreänä työntämällä lapoja erilleen. Punnerruksessa katse eteen, keskivartalo tiukkana ja rintakehä käy pari senttiä lattiasta.



Punnerruksesta jalka koukkuun rinnan alle ”vuorikiipeilijäasentoon” ja siitä jalannosto taakse taaemmalla jalalla. Tukijalka saa jäädä koukkuun ja nouseva jalka suorana. Kuperkeikassa ponnistus reilusti eteen ja kerässä jalat menevät yhteen. Nousu ja ponnistus puolikierteeseen ilman käsiä. Puolikierteessä kädet heti ylös ja alastulo kädet ylhäällä.

#### Osa 4: kärrynpyörä, puolivälinosto, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi kahdesta tai useammasta stuntista



Kärrynpyörään lähtö hyppyaskeleesta, liikkeessä käden ja jalat suorina, alastulo lounge-asentoon.

Puolivälistunttiin mennään lähtöasennon kautta, jossa nostajilla ja nousijalla on suorat selät. Nostajien kädet lähtöasennossa 90 asteessa ja nousijalla suorat kädet. Takanostaja on kiinni nilkoissa.

Puolivälinostossa nostajien ote hartiatasolla ja niin, että kädet täyttävät koko kengän. Nostajien katse nousijassa. Nousija polvet suorina ja jalat hartioiden leveydellä tai yhdessä.

Osa pyramidista laskeutuu reiseisontaan, jossa nostajien etu käsi on nousijan varpaissa ja takakäsi reidessä tai polvessa – katse on nousijassa. Takanostaja on kiinni lantiossa. Nousijan jalat ohjataan nostajien lonkan kuoppaan. Pyramidin puoliväliosiot puretaan musiikin loputtua lähtöasennon kautta ja reiseisonnat astuvat taakse alas.

