

Joukkuevoimistelun lajiliikkeiden Voikka-tavoitetaulukko

	vartalonliikkeet	jalkaliikkeet/ -tekniikka	askelsarjat	käsiliikkeet	tasapainot	hyyt	Kaikkien liikesukujen suorituksessa ja koreografiaa laadittaessa huomioitavat asiat	Joukkuevoimistelutekniikka
1	Taivutus *eteen *sivu *taakse	varpaiden koukistukset ja haritukset, nilkkojen koukistukset ja ojennukset sekä pyörietykset, kävelyt eri jalkaterän osilla	käynti, juoksu, päkiäkäynti, tasahyppely, haaraperushyppely, haarahyppely	jännitys-rentous; koukistus-ojennus; nosto, heilutus, isku tai sivallus	korkea päkiäseisonta, kulmaistunta ilman käsien tukea	ponnistuen kahdelta jalalta kahden jalan alastuloon: esim. tasahyppy,		KESKUSTALIIKUNTA keskipakoiset, keskihakuiset ja staattiset liikkeet
2	syöksy *sivu *eteen *taakse	uloskierto, jousto (plie) ja ojennus päkijöille (relevee), kävely päkijöillä, painonsiirrot eteen-taakse ja sivuille	varvas-hyppely, kantahyppely, tanahyppely, luisteluhyppely, merimieshyppely, jenkän askel	lyönti, jousto, venytys, pyöritys, taputus	tasapaino yhdellä jalalla vapaa jalka koukussa edessä/sivulla	jännehyppy, kerähyppy		VIRTAAVUUS liikkeen ja liikesarjojen virtaaminen; tilan liikenoisuuden ja voimankäytön vaihtelut
3	kierto	plie yhdellä jalalla (fondue), vienti lattiaa pitkin (tendu ja battemant jete), näpäkset	melkutushyppely, sivuaskel, vaihtoaskel, heilurihyppely	napsaus, loitonnus-lähennys, haritus, työntö-veto, kierto	tasapaino yhdellä jalalla vapaa jalka ojennettuna edessä/sivulla/takana	ponnistuen yhdeltä jalalta saman jalan alastuloon: esim. polvennostohyppy, kasakkahyppy, napsaushyppy, lento-hyppy		HENGITYS liikkeen sisäisenä synnyttäjänä
4	koonto *eteen *sivulle	kierrot, polut, potkut	vauhtiaskel, hyppyaskel, kisapyörinäaskel, ristiaskel, joustoaskel	rento pudotus, rento heitto, rento vauhtiheitto, vauhtiheitto, pysty- ja vaakatasoheitot	pyörähdykset päkijäasennossa			ESTEETTISYYS hallittu muoto, oikea voimankäyttö ja elävä suoritus
5	pystyrentous	kaarivienti lattiaa pitkin, developpe	polkan askel, masurkan askel, valssiaskel, enkeliskahyppely	vienti, vauhtivienti, painaminen, kahdeksikkorata, käden aaltoliike	siirtävästä/pyörivästä (esim. pyörähdys, kuperkeikka) liikkeestä pysähtyminen tasapainoon	ponnistuen yhdeltä jalalta toisen jalan alastuloon: esim. varshyppy, harppaushyppy, saksihyppy		ILMAISU JA LUOVUUS liikkeiden ja liikesarjojen suorittaminen niistä luontevasti syntyvää ilmaisullisuutta korostaen
6	vauhtiheitto *eteen *sivu	rento pudotus, heilautus ja rento heitto	askelsarja kahdesta erilaisesta askeleesta tai hyppelystä	yhdistettynä vartalonliikkeeseen	dynaaminen tasapaino: esim. jalan kaarivienti			MUSIIKKI rytmillisesti vaihtelevan ja ikätasolle sopivan monipuolisen musiikin käyttö
7	aaltoliike *taakse *eteen *sivu	grande battemant jete eli jalan heitot ojennettuna ja hyvin harjaten, kaarivienti ilmassa	askelsarja vähintään kolmesta samanlaisesta askeleesta tai hyppelystä rytmin muutoksella	yhdistettynä tasapainoon	kahden sarja	hyppy, joka ilmalennon aikana kääntyy tai pyörii esim. tasahyppy, varsa, polvennosto		RYTMISYYS liikkeiden suorittaminen erilaisilla rytmeillä ja temmolla niitä muuttaen liikkeen ja liikesarjan sisällä
8	kolmen vartalonliikkeen sarja	kaariheitto ja jalan kahdeksikot	askelsarja yhdistettynä vartalonliikkeeseen	yhdistettynä askelsarjaan	tasapainon aikana suoritettu vartalonliike	kahden sarja		KUVIOT JA ALUEENKÄYTTÖ erilaisten kuvioden muodostuminen ja niiden säilyttäminen monipuolisesti koko alueella