



Liikkuvuus- ja tempupassi

Temput ja voima	Huomioitavaa	Variaatiot
1. Kuperkeikka eteenpäin	Ojennetut polvet ja nilkat, pyöreä selkä	Nousu ylös ilman käsien apua Nousu ylös yhdellä jalalla ilman käsien apua
2. Kuperkeikka taaksepäin	Ojennetut polvet ja nilkat, pyöreä selkä kynärpäät korvien vieressä	
3. Kärrynpyörä oikea kylki edellä	Ojennetut jalat, suorat tukikädet	Sama yhdellä tukikädellä
4. Kärrynpyörä vasen kylki edellä		Sama yhdellä tukikädellä
5. Kärrynpyörä ilman käsiä		
6. Arabialainen		
7. Kierroshyppy	Ponnistus korkealle, nilkat yhdessä, kädet sylissä kylkien vieressä	½ kierrosta, 1 kierros, 1½ kierrosta, maksimi
8. Aasinpotkut	Suora ylävartalo, ojennetut nilkat	
9. Jalkojen saksaus	Suorat tukikädet, yksi jalka kerrallaan ylös ja nopea jalanvaihto yläasennossa	
10. Käsilläseisonta seinää vasten	Suora vartalo lähellä seinää, ojennus nilkoissa	
11. Käsilläseisonta ilman tukea		
12. Käsilläseisonta+silta+nousu ylös		
13. Päälläseisonta		
14. Lankkupito		Oikea asento, 10s, 20s, 30s, 1min, 2min...
15. Kylkipito		Kynärpäällä vapaa käsi kyljessä tai ylhäällä Suoralla kädellä, toinen jalka ilmassa
16. Selkäpito		
17. Loikka	Molemmat jalat ojentuu	
18. Saksihyppy, jalat saksaa eteen		
19. Hyppy, jalkojen saksaus taakse		
20. Oma temppu		



Liikkuvuus	Huomioitavaa	Variaatiot
1. Taivutus eteen		Sormet lattiaan, nyrkit lattiaan, kämmenet lattiaan, kädet koukussa lattiaa vasten
2. Spagaatti oikea jalka edellä	Kädet apuna maassa	Kädet vaakatasossa tai ylhäällä
3. Spagaatti vasen jalka edellä	Kädet apuna maassa	Kädet vaakatasossa tai ylhäällä
4. Charlotte	Kädet apuna maassa	Kädet tukijalan nilkassa
5. Vaaka oikealla jalalla		
6. Vaaka vasemmalla jalalla		
7. Vaaka piruettilusikalla		
8. Kylkivaaka piruettilusikalla	Tukijalan varpaat suoraan eteenpäin	
9. Polvivaaka		
10. Ikkunaliuku	Tukijalan varpaat suoraan eteenpäin, nouseva jalka suoraan taakse	
11. Risti-ikkunaliuku		
12. Linnunpesä		
13. Silta		Myös kyynärpäiden varassa
14. Liukumäkisilta		Myös kyynärpäiden varassa
15. Siltakaato		
16. T- kierto vatsalla maaten	Kiertävän jalanpuolen olkapää ei saa nousta lattiasta	
17. Biellmann		
18. Sammakko	Huolehdi selän asento, ettei mene notkolle	
19. Sivuspagaatti		
20. Sivuspagaatti ja ylitys		
21. Apinaliuku		
22. Linjeeraus		
23. Nosturi oikealla jalalla		
24. Nosturi vasemmalla jalalla		Vapaajalan nosto kädellä ylöspäin
25. Oma bravuuri liike		Kädet kiinni vapaajalassa suurin vartalo Kädet kiinni vapaajalassa, taivutus