

Lasteaedade kavade seletused

		1.raskus	2.raskus
A		Ülemine näitab tugevat eestoenglamangut. Alumine toestab allpool põlve.	Alumise käed võivad olla kõverdatud
B		Alumisel on põlved koos. Ülemine näitab tugevat eestoenglamangut.	Ülemine näitab tugevat eestoenglamangut toetades alumise säärtel. Alumine hoiab ülemise säärtest.
C		Alustada sirgest seisust, kaaluda lahti, hoida 3" ja tulla tagasi lähteasendisse. Hoie vaba, lõpppositsioonis on käed sirged (küünarvarseong)	Alumine istub sirgelt, ülemine on ettekallutuses, hoida 3". Hoie vaba, lõpppositsioonis on käed sirged.
D		Võimlejad peavad harjutuse algul olema seljati. Mõlemad sooritavad täisringi. Lõpetades seal, kus nad alustasid.	Kõhuli kiige positsioonis: pea, õlad, käed ja pahklud (pingutatud jalgadega) selgelt maast tõstetud. Ettetirel üle alumise keha, mõlemad käed üle kiigesolija.
E		Hüpet peab tõukama kahelt jalalt ja hüpe peab maanduma kahele jalale. Ülemine ei tohi puutuda vastu alumise keha	Ülemine peab olema tihedalt tirelis ja lõpetama selle püstiseisu. Mitte hüpata. Alumine liigub varakult ülemist toetama.
F			
G	painduvus	Harkiste: selg sirge, jalad 90 kraadi, jalad sirutatud, käed vabalt.	Japana 45 kraadi, jalad 90 kraadi. Jalad sirged, selg ja pea sirgel joonel, näidatees 45 kraadist nurka.
H	tasakaal	Eestoenglamang. Õlad on randmetest eespool. Sirge joon peast kuni kandadeni. Varbad painutatud alla. Hoida 2"	Tagatoenglamang. Pea ja keha moodustavad sirge joone. Varbad on sirutatud. Sõrmed suunatud varvaste poole.
I	osavus	Lähteasend on põlvitusiste. Kallutus ette keha vastu reisi. Veeremine küljele, avades sirged, pingutatud jalad. Sujuvalt veereda edasi põlvitusistesse. Pea ei ole maas. Jänkuhüppes suruda õlavarred vastu kõrvu, proovida sirutada jalgu.	Lähteasend on jalad koos või harkseis.. Veeremine peab olema sujuv. Iste jalad harkselt, selg sirge. Käed on põrandaga kontaktis ainult harjutuse algul. Tahatireli lähteasend vaba, mõlemad käed tõstavad võrdselt keha üle.
J	hüppeseria		

