



ACTIVECHEER.FI

ACTIVE CHEER TAITOTAULUKKO

NIMI: _____

RYHMÄ: _____

IKÄ: _____

ALKEISAKROBATIA	Haarakuperkeikka eteen	Haarakuperkeikka taakse	Kyykkypomput eteen	Kyykkypomput taakse	Kottikärrykävely eteen	Kottikärrykävely taakse	Mittarimatokävely taakse
ALKEISAKROBATIA	Kärrynpyörä oikea	Kärrynpyörä vasen	Kärrynpyörä kopsautuksella	Kärrynpyörä jalanvaihdoilla	Kärrynpyörä yhdellä kädellä	Käsiläseisonnasta kaatuminen siltaan	Seisaalta kaatuminen siltaan taakse
LIIKKUVUUS	Spagaatti, oikea jalka	Spagaatti, vasen jalka	Sammakko venytys	Spagaatti keski	Sillassa jalannosto oikea	Sillassa jalannosto vasen	Hartiavenytyksessä eteentaivutus
VOIMA	Jalkojen nosto selinmakuulla	Jalkojen nosto päinmakuulla	Jalannosto eteen seisten	Linkkuveitsivatsa ja suurin jaloin	Pistoolikyky yhdellä jalalla	Punnerrus	Ojentaja punnerrus
PARILIIKKEET	Reppuselkä	Kaksi rapua	Kerrossänky	Kanala	Kerrossänky	Matala lentokone	Korkea lentokone