

Kilpailun verkka

1. Hölkkää.
2. Kahdeksan juoksuaskelta ja neljä yhden kierroksen piruettipyörähdystä ilmassa, tätä toistaen.
3. Kiertajuoksua eli kädet sivuilla ja toinen jalka tekee eteen taakse ristiaskelta. Jalan vaihto.
4. ”Neljä ja neljä” eli neljä laukkahyppyä ja käännös puoli kierrosta, ja taas neljä laukkahyppyä...
5. Polvennosto juoksua ja kantapäät peppuun osuen juoksua.
6. Juoksua hölkäten ja perään nopealla askelluksella.
7. Juoksua hitaasti, nopeasti vuorotellen.
8. Juoksu, hyppy ylös (muista kädet) ja nopeat askeleet paikalla, toistaen.
9. Nopeat askeleet paikalla ja tasajalkaponnistus polvet rintaa kohti, vuorotellen kahdeksan kertaa.
10. Polven kierto edestä sivulle, tasahyppy kaksi kertaa ja sama toisella jalalla, toistetaan kahdeksan kertaa.
11. Polven kierto sivulta eteen, tasahyppy kaksi kertaa ja sama toisella jalalla, toistetaan kahdeksan kertaa.
12. Käsiä pyöritetään etukautta ympäri ja jalkoja ojennetaan vuorotellen eteen, koko ajan rytmisissä hyppien.
13. Alastulot.
14. Pieni hyppy ja alastulo.
15. Molempiin suuntiin hypyt (yksi kierros), molempiin suuntiin neljä kertaa.
16. Kahdeksan kertaa hyppy (1½ kierrosta) ja alastulo.
17. Kahdeksan kertaa hyppy (2 kierrosta) ja alastulo. EI TINTIT TAI MINIT, (TAITAJAT)
18. Jalan nosto tangolle ja blie kaksi kertaa, ylävartalon ojennus tangolla olevaa jalkaa kohti kaksi kertaa, blie kaksi kertaa, ylävartalon taivutus taaksepäin.
19. Tangolla ollut jalka pidetään ilmassa kahdeksan sekunnin ajan.
20. Samalla jalalla heilautukset eteen 10 kertaa.
21. Samat vaiheet (18-20) toisella jalalla.
22. Jalka tangolle (taaksepäin) vaaka-asento, kädet sivuille ja ylävartalo ylhäällä. Blie kaksi kertaa. Ylävartalo taivutetaan tukijalkaa kohti kaksi kertaa. Tämä toistetaan kertaalleen.
23. Tangolla ollutta jalkaa heilautetaan taaksepäin vaaka-asentoon 10 kertaa.
24. Samat vaiheet (22-23) toisella jalalla.
25. Hyppynaruilla hyppely: 20 tasahyppyä ja molemmilla jaloilla 10, sama uusiksi ja lopuksi 100 tasahyppyä.