

Taitouinnin AG8 ja AG10 –sarjojen kuvat vaikeuskertoimiseen (DD)

AG8 –sarja

1. ETEENTAITTOON MENO

DD 1.3

Vatsallaan perusasennosta, lantion taittuessa, ylävartalo liikkuu alaspäin **eteentaittoasentoon** samalla kun pakarat, jalat ja jalkaterät liikkuvat pintaa pitkin, kunnes lantio saavuttaa pisteen, josta pää aloitti tämän liikkeen alussa.



2. OSTERI

DD 1.2

Selin perusasennosta kädet ojennettuna veden pinnan suuntaisesti pään yläpuolelle jalkojen pysyessä yhdessä ja suorina, ylävartalo ja jalat nostetaan nopeasti samanaikaisesti 45° tai pienempään kulmaan samalla kun kädet siirtyvät koskettamaan nilkkoja. Asento säilyttäen suoritetaan laskeutuminen, kunnes varpaat ovat vedenpinnan alapuolella.



3. TYNNYRI

DD 1.1

Selin perusasennosta polvet vedetään vedenpintaa pitkin rintaa kohti varpaiden pysyessä pinnalla, kunnes saavutetaan **tyunnyriasento**. Vartalon asento säilyttäen suoritetaan 360° kierre lantio keskipisteenä. Jalat ja vartalo ojennetaan samanaikaisesti takaisin **selin perusasentoon**.



4. LUMME

DD 1.3

Spagaattiasennosta jalat tuodaan **pystyasentoon** samalla kun laskeudutaan nilkkakorkeuteen. Suoritetaan *pystyasennossa laskeutuminen*.



AG10 – sarja

1. PURJEVENE

DD 1.3

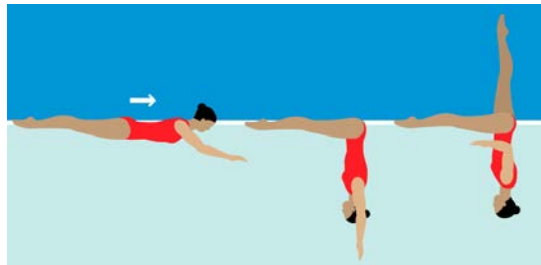
Selin perusasennosta, toisen jalan pysyessä ojennettuna vedenpinnalla koko kuvion ajan, toinen jalka vedetään ojennetun jalan sisäsyrjää pitkin **selin polventaivutusasentoon**. Jalka ojennetaan takaisin **selin perusasentoon** ojennetun jalan sisäsyrjää pitkin.



2. SIMPPU

DD 1.6

Suoritetaan *eteentaittoon meno*. Toinen jalka nostetaan ojennettuna **kalanpyrstöasentoon**.



3. VATSALLAAN BALETTIJALKA

DD 1.5

Vatsallaan perusasennosta, toisen jalan pysyessä ojennettuna vedenpinnalla koko kuvion ajan, toinen jalka vedetään ojennetun jalan sisäsyrjää pitkin **vatsallaan polventaivutusasentoon**. Polvi ojennetaan reittä liikuttamatta, kunnes saavutetaan vatsallaan balettijalka-asento. Polvi koukistetaan reittä liikuttamatta, kunnes saavutetaan **vatsallaan polventaivutusasento**. Jalka ojennetaan takaisin **vatsallaan perusasentoon** ojennetun jalan sisäsyrjää pitkin.



4. LÄHDE

DD 1.4

Eteentaittoasennosta toinen jalka viedään veden pintaa pitkin **spagaattiasentoon**. Säilyttäen jalkojen asento veden pinnalla, lantiota käännetään 180° kunnes saavutetaan **spagaattiasento**.



Kuviot ovat voimassa toistaiseksi.