

PÄIVITETYT AG8- & AG10 -KUVIOT



AG8

1. MUIKKU

1.3

Vatsallaan perusasennosta, suoritetaan *eteentaittoonmeno*. Toinen jalka koukistetaan helikopteriasentoon, josta sama jalka ojennetaan **kalanpyrstöasentoon**.

2. VATSALLAAN BALETTIJALKA

1.2

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.

3. KOTILO

1.3

Selin perusasennosta polvet vedetään vedenpintaa pitkin rintaa kohti varpaiden pysyessä pinnalla, kunnes saavutetaan **tynnyriasento**. Vartalon asento säilyttäen suoritetaan 180° kierre lantio keskipisteenä kasvot ja sääret veden pinnalla. Tynnyri tiivistetään mahdollisimman pieneksi ja suoritetaan yksi taaksepäin kuperkeikka. Näytetään **tynnyriasento**. Jalat ja vartalo ojennetaan samanaikaisesti takaisin **selin perusasentoon**.

4. LUMME

1.1

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

PÄIVITETYT AG8- & AG10 -KUVIOT



AG10

1. PURJEVENE

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 2.0.

1.3

Vatsallaan perusasennosta, suoritetaan *eteentaittoonmeno*. **Eteentaittoasennosta** toinen jalka nostetaan ojennettuna **kalanpyrstöasentoon**. Horisontaalinen jalka nostetaan ojennettuna **pystyasentoon** samalla kun laskeudutaan nilkkakorkeuteen. Suoritetaan *pystyasennossa laskeutuminen*.

3. MAJAKKA

1.8

Selin perusasennosta polvet vedetään vedenpintaa pitkin rintaa kohti varpaiden pysyessä pinnalla, kunnes saavutetaan **tynnyriasento**. Tynnyri tiivistetään mahdollisimman pieneksi ja suoritetaan taaksepäin kerävolttia, kunnes sääret ovat kohtisuorassa pintaan nähden. Pystykerästä toinen jalka ojennetaan **pystypolventaivutukseen**. Koukussa oleva jalka ojennetaan **pystyasentoon**. Suoritetaan *pystyasennossa laskeutuminen*.

4. LÄHDE 2.0.

1.6

Vatsallaan perusasennosta, suoritetaan *eteentaittoonmeno*. **Eteentaittoasennosta** toinen jalka viedään veden pintaa pitkin **spagaattiasentoon**. Suoritetaan *eteenpäinkävely*.