



## Päivitetyt AG8 & AG10 kuvat

### 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 **tyynyriasento**. Vartalon asento säilyttäen suoritetaan 180° kierre lantio keskipisteenä kasvot ja sääret veden pinnalla. Tynnyri tiivistetään mahdollisimman pieneksi ja suoritetaan yksi taaksepäin kuperkeikka. Näytetään **tyynyriasento**. Jalat ja vartalo ojennetaan samanaikaisesti takaisin **selin perusasentoon**.

#### 4. LUMME

**1.1**

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



## AG10

### 1. PURJEVENE

1.3

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