

Urheiluyläkoulujen lajitesti 2021, Tanssiurheilu

PAIKKA: Tarkentuu Urhean sivuille tammikuussa

Testi

Testi suoritetaan kahdessa osassa

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 1. Rytmiikkatesti | 0-5 pistettä |
| 2. Lajikoreografiatesti | 0-5 pistettä |

Rytmiikkatesti

Kaikki rytmiiikkaosiot suoritetaan ryhmässä

- Osa: TEMPON SÄILYMINEN maksimi 1 p. [LINKKI ESIMERKKIVIDEOON](#)
 - Tasainen tempo vartalon painossa ja raajoissa, suoritetaan valmiusasennossa (peliasennossa)
 - Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorituksen aikana linjassaan.
 - Kesto 8 tahtia (neljä iskua/tahti)
 - Vartalon painon tempo pysyy tasaisena (nauhan tempo, tahti ja rytmi) 0.5p.
 - Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana 0.25p
 - Jalkojen jousto on tempon mukainen 0.25p

Vartalon painon tempo pysyy tasaisena (nauhan tempo, tahti ja rytmi)	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
Jalkojen jousto on tempon mukainen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
PISTEET YHTEENSÄ			

- Osa: VAIHTUVA RYTMITYS maksimi 2 p. [LINKKI ESIMERKKIVIDEOON](#)
 - Sivuttain siirtyminen tempossa ja tarkassa/vaihtelevassa rytmityksessä
 - Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmin vaihdokset tarkkoina
 - 2 iskua ja painonsiirto x 2
 - 1 isku ja painonsiirto x 2

- 2 iskua 1 jalan hyppy painonsiirrolla
 - suunnanvaihto + sama
- tehdään yhteensä 4 kertaa

Nuorella on halutessa mahdollisuus tehdä liikesarja myös toiseen kertaan

- Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina (nauhan tempo, tahti ja rytmi) 0.5p. x 2
- Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana 0.25p x 2
- Jalkojen jousto on tempon mukainen 0.25p x 2

Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina (nauhan tempo, tahti ja rytmi)	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.5 p.	Onnistuu 1,0 p.
Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Jalkojen jousto on tempon mukainen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p	0.5 p.
PISTEET YHTEENSÄ			

3. Osa: KOLMIJAKOINEN RYTMITYS KIIHTYVÄSSÄ TEMPOSSA maksimi 2 p.

[LINKKI ESIMERKKIVIDEOON](#)

- Hyppy yhdellä jalalla kolmejakoisella rytmityksellä, käsien asento vapaa.
- Etunojaan siirtyminen ja takaisin
- X hyppy

Liikesarja suoritetaan 4 kertaa

Nuorella on halutessa mahdollisuus tehdä liikesarja myös toiseen kertaan.

- Jokainen liike kestää 1 tahdin (1 tahti 3 iskua)
- Jokaisen liikesarjan jälkeen tempo kiihtyy

- Vartalon painon ja jalkojen tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina koko liikesarjan ajan (nauhan tempo, tahti ja rytmi) 0.5p. x 2
- Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana sivuttain hypyissä 0.25p
- Etunoja-asento on jäntevä 0.25
- X hyppy onnistuu 0.25
- Siirtyminen onnistuu 0.25

Vartalon painon tempo pysyy tasaisena ja rytmitykset tarkkoina koko liikesarjan ajan (nauhan tempo, tahti ja rytmi)	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Uuden tempon pitäminen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.25 p.	Onnistuu 0.5 p.
Vartalon ja jalkojen linjaukset pysyvät suorana sivuttain hypyissä	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
Etunoja asento on jäntevä	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
X Hyppy	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
Siirtyminen, tempon muuttaminen	Ei onnistu 0 p.	Onnistuu osittain 0.125 p.	Onnistuu 0.25 p.
PISTEET YHTEENSÄ			

2. Lajikoreografiatesti

Lajikoreografia on omavalintainen kahden tanssin kilpailukoreografia. Koreografia voi olla vakiotanssien, latinalaistanssien, rock'n'swing -lajien, disco-, street,- performingarts- tai latino show -lajin kilpailukoreografia, joka suoritetaan yksin, halutessaan voi suorittaa myös parin kanssa. Oma musiikki tuodaan mukana testiin. Testin pituus minimi 1,5 min maksimi 3 min/tanssi

Arviointi

Rytmiikkakoe 0-5 pistettä

Arviointi avattu Urhean rytmiikkakokeen sivulla.

Lajikoreografia 0-5 pistettä

Arvioinnissa kiinnitetään huomioita : tekniikkaan, musiikkiin ja esittämiseen.



Ota mukaan:

Sisäurheiluvarustus sekä lajiharjoitusvarustus sekä halutessasi valitsemasi musiikki

Lisätietoja tanssiurheilun lajitestistä:

Harri Antikainen

antikainenharri@gmail.com

0400 650 502