



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

Hienoa!  
Osaat jo paljon liikkeitä.  
Jatka ahkeraa harjoittelua!  
Liikunnan riemua!



**RIEMU**  
**LIIKUNTA**  
**TAITO**

*Voit liimata tarran tähän*



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

STARA-MERKIN  
SUORITUSVIHKO

NIMI:

SEURA:



LAJIEN YHTEISEN STARA-MERKIN  
SUORITUSVIHKO

Stara-merkin suorittamiselle ei ole ala- eikä yläikärajaa, kunhan on Stara-lisenssi. Liikkeet ovat voimistelukoulun alkeis- ja alkeisjatkopassista.

Merkkiliikesuoritukset voi tehdä kotisalilla oman seuran valmentajan suorittaessa arvioinnin. Voimisteliija suorittaa liikkeet yksin ja hänen on suoritettava hyväksytyksi **kaikki** pakolliset liikkeet sekä **neljä** valinnaista liikettä.

Voimisteliija saa samalla testikerralla yrittää jokaista suoritusta kaksi kertaa ja suoritettuaan merkin, voi siirtyä seuraavaan merkkiin, jos lajissa on merkkijärjestelmä.

Stara-merkin suorittaja: \_\_\_\_\_



© Aki Rask

PAKOLLISET LIIKKEET

	Suoritettu
1. Liikkumistaito: kanta pakaraan juoksu ja polvenosto juoksu	
2. Liikkumistaito: karhukävely etu- ja takaperin	
3. Hyppy: yhdellä jalalla hyppy vanteesta toiseen (5 hyppyä) Huom. suoritetaan molemmilla jaloilla	
4. Hyppy: jännehyppe korokkeelta alas	
5. Tasapaino: kukko-/ passe -asento	
6. Akrobatia: keinuminen selällään pyöreänä kyykkyyn x 3	
7. Akrobatia: aasinpotku	
8. Liikkuvuus: eteentaivutus täysi-istunnasta	
Kommentteja, palautetta	

VALINNAISET LIIKKEET (4 KPL)

	Suoritettu
1. Tasapaino: Polvivaaka	
2. Liikkumistaito: sivulaukka molemmilla puolilla	
3. Hyppy: Esteen yli hyppy tasahypyllä x 3	
4. Liikkuvuus: silta	
5. Välineenkäsittely: naruhyppy x 5	
6. Välineenkäsittely: pallon heitto ja kiinniotto	
7. Vartalon voima ja hallinta: haarakulmanoja penkillä	
8. Keskivartalon voima: kävely sivuttain jalat penkillä, kädet maassa	
9. Akrobatia: sivukuperkeikka	
10. Akrobatia: haarakuperkeikka	

Pakolliset liikkeet	Valinnaiset liikkeet	Merkki suoritettu
___ / 8 liikettä	___ / 4 liikettä	Valmis ___ Ei vielä ___

Uusinnan päivämäärä:

Pakolliset liikkeet	Valinnaiset liikkeet	Merkki suoritettu
___ / 8 liikettä	___ / 4 liikettä	Valmis ___ Ei vielä ___

Stara-merkki on suoritettu, pvä: \_\_\_\_\_

Valmentajan/ arvioitsijan kuittaus: \_\_\_\_\_