

# ELEMENTY DO OPANOWANIA W GRUPACH TURNIEJOWYCH

**ABY AWANSOWAĆ NA WYŻSZY POZIOM, NALEŻY NAUCZYĆ SIĘ WSZYSTKICH ELEMENTÓW Z AKTUALNEGO POZIOMU**

## AKROBATYKA 6-8 POZIOM 1

- PRZEWROT W PRZÓD Z PRZYSIADU DO PRZYSIADU;
- PRZEWROT W PRZÓD Z FAZĄ LOTU;
- PRZEWROT W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO;
- PRZEWROT W TYŁ PRZEZ SKŁON O NOGACH PROSTYCH;
- FALKA ZE STANIA NA RĘKACH;
- STANIE NA RĘKACH ZE ZMIANĄ NOGI;
- SAMODZIELNE (BEZ PODPARCIA) STANIE NA RĘKACH;
- SAMODZIELNE STANIE NA GŁOWIE;
- MOSTEK Z LEŻENIA (POD KONIEC KATEGORII WIEKOWEJ).

## AKROBATYKA 6-8 POZIOM 2

- PRZEWROT W PRZÓD Z FAZĄ LOTU NAD PRZESZKODĄ;
- PRZEWROT W PRZÓD Z KOSTKI W POZYCJI KUCZNEJ;
- PRZEWROT W TYŁ Z KOSTKI W POZYCJI KUCZNEJ;
- PRZEWROT W TYŁ ZE STANIA DO RÓŻNYCH POZYCJI KOŃCOWYCH;
- STANIE NA RĘKACH Z PRZEWROTEM W PRZÓD;
- PRZERZUT BOKIEM NA LINII;
- PRZERZUT BOKIEM NA GŁOWIE;
- PRZERZUTY W PRZÓD I W TYŁ NA WAŁKU GIMNASTYCZNYM;
- SAMODZIELNE ZEJŚCIE DO MOSTKA I WSTANIE Z MOSTKA.

## AKROBATYKA 9-14 POZIOM 1

- PRZEWROT W PRZÓD Z PRZYSIADU DO PRZYSIADU;
- PRZEWROT W PRZÓD Z FAZĄ LOTU;
- PRZEWROT W TYŁ Z PRZYSIADU PODPARTEGO DO PRZYSIADU PODPARTEGO;
- PRZEWROT W TYŁ PRZEZ SKŁON O NOGACH PROSTYCH;
- FALKA ZE STANIA NA RĘKACH;
- STANIE NA RĘKACH ZE ZMIANĄ NOGI;
- SAMODZIELNE (BEZ PODPARCIA) STANIE NA RĘKACH;
- SAMODZIELNE STANIE NA GŁOWIE;
- MOSTEK Z LEŻENIA (POD KONIEC KATEGORII WIEKOWEJ);
- PRZEWROT W PRZÓD Z FAZĄ LOTU NAD PRZESZKODĄ;
- PRZEWROT W PRZÓD Z KOSTKI W POZYCJI KUCZNEJ;
- PRZEWROT W TYŁ Z KOSTKI W POZYCJI KUCZNEJ;
- PRZEWROT W TYŁ ZE STANIA DO RÓŻNYCH POZYCJI KOŃCOWYCH;
- STANIE NA RĘKACH Z PRZEWROTEM W PRZÓD;
- PRZERZUT BOKIEM NA LINII;
- PRZERZUT BOKIEM NA GŁOWIE;
- PRZERZUTY W PRZÓD I W TYŁ NA WAŁKU GIMNASTYCZNYM;
- SAMODZIELNE ZEJŚCIE DO MOSTKA I WSTANIE Z MOSTKA.

## AKROBATYKA 9-14 POZIOM 2

- PRZERZUT BOKIEM ZE ZMIANĄ NOGI;
- PRZERZUT BOKIEM ZE ZMIANĄ NOGI Z UGIĘCIEM ZAKROCZNEJ;
- PRZERZUT BOKIEM NA JEDNEJ RĘCE;
- PRZERZUT BOKIEM ZE ZMIANĄ NN NA JEDNEJ RĘCE;
- FALKA ZE STANIA NA RĘKACH Z PÓŁOBROTEM;
- PRZEJŚCIE W PRZÓD NA DWIE NOGI;
- PRZEJŚCIE W PRZÓD NA JEDNĄ NOGĘ;
- PRZEJŚCIE W TYŁ NA DWIE NOGI;
- PRZEJŚCIE W TYŁ NA JEDNĄ NOGĘ;
- STANIE NA RĘKACH: PION, ROZKROK, PION, ZEJŚCIE;
- SALTO KUCZNE W PRZÓD PO ROZBIEGU;
- SALTO KUCZNE W TYŁ Z WYSOKU NA PODWYŻSZENIU;
- PRZERZUT W TYŁ Z DWÓCH NA DWIE (FIFLAK);
- SALTO KUCZNE W PRZÓD Z PODWYŻSZENIA;
- PRZERZUT W PRZÓD Z JEDNEJ NA DWIE;
- RUNDAK WYSKOK W POŁĄCZENIU;
- SALTO MACHOWE BOKIEM;
- PRZERZUT W PRZÓD W DWÓCH NA DWIE.

## AKROBATYKA 9-14 POZIOM 3

- PRZEJŚCIE W TYŁ Z SIADU;
- PRZEJŚCIE W PRZÓD ZE ZMIANĄ NOGI;
- PRZEJŚCIE W TYŁ ZE ZMIANĄ NOGI;
- PRZEJŚCIE W PRZÓD DO SIADU;
- PRZEJŚCIE W PRZÓD NA JEDNEJ RĘCE;
- FALKA ZE STANIA NA RĘKACH Z PEŁNYM OBROTEM;
- ROUNDAK FIFLAK W POŁĄCZENIU Z KOLEJNYMI;
- ROUNDAK SALTO KUCZNE W TYŁ;
- SALTO ŁAMANE W PRZÓD PO ROZBIEGU;
- PRZERZUT W TYŁ (FIFLAK) NA JEDNĄ NOGĘ;
- ROUNDAK SALTO ŁAMANE W TYŁ;
- ROUNDAK FIFLAK SALTO KUCZNE/ŁAMANE/PROSTE;
- SALTO MACHOWE W PRZÓD;
- SALTO W PRZÓD KUCZNE/ŁAMANE W POŁĄCZENIU;
- ROUNDAK TEMPO (SALTO TEMPOWE);
- BARAN (OUNDAK BEZ RĄK).

## DISCO-ACRO 6-8 POZIOM 2

- RYTMICZNY NASKOK W PRZÓD/BOK I WRÓĆ
- PIRUET EN DEHORES Z POZYCJI DO POZYCJI
- SPLIT W PRZÓD NA OBIE NOGI
- PRZERZUT BOKIEM W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- GRAND BATTEMENT Z ZATRZYMANIEM POZYCJI
- NASKOK DO ROZKROKU Z WYSOKIEM KUCZNYM W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- WYSKOK TOE-LOOP Z MIEJSCA
- FALKA W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- KROK PAS DE BOUREE Z PASSE W RELEVÉ

## DISCO-ACRO 9-14 POZIOM 2

- CHASSE + SKOK SZPAGATOWY
- OBROTY CHAINES
- WYSKOK ROZKROCZNY NAD WSPÓŁCZYNĄCYM
- PAS DE BOUREE W OBROcie
- PIRUET EN DEHORES
- NASKOK DO ROZKROKU W POŁĄCZENIU ZE SZPAGATEM
- SKOK POPRZECZNY
- PAS DE BOUREE Z PIRUETEM EN DEHORES W MUZYCE
- SKOK BUTTERFLY
- PRZERZUT BOKIEM ZE ZMIANĄ NOGI W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- DOWOLNE PRZEJŚCIE W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- FALKA Z PÓŁOBROTEM W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- SKORPIONEK
- GRAND BATTEMENT Z PRZYCIĘNIĘCIEM NOGI
- WYSKOK PISTOLS NA OBIE NOGI
- POŁĄCZENIE WYSKOKÓW KUCZNY + ROZKROCZNY
- RYTMICZNY KROK: BOK + BALL CHANGE Z PRZESKOKIEM
- PIRUET EN DEDANS Z POZYCJI

## DISCO-ACRO 6-8 POZIOM 1

- RYTMICZNE OTWÓRZ-ZAMKNIJ I WYSKOKI KUCZNE Z PRACĄ RĄK
- WYSKOK ROZKROCZNY Z NASKOKU PO NABIEGU
- JAZZOWE I BALETOWE POZYCJE RĄK ORAZ STÓP
- STANIE NA RĘKACH ZE ZMIANĄ NOGI W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- RYTMICZNE I PŁYNNE ZATAŃCZENIE CHOREOGRAFII
- NASKOK DO ROZKROKU W ROZLICZENIU
- CHASSE
- GRAND BATTEMENT PRZÓD, BOK I TYŁ
- KROK PAS DE BOUREE

## DISCO-ACRO 9-14 POZIOM 1

- WYSKOK ROZKROCZNY Z NASKOKU PO NABIEGU
- RYTMICZNE OTWÓRZ-ZAMKNIJ I WYSKOKI KUCZNE Z PRACĄ RĄK
- JAZZOWE I BALETOWE POZYCJE RĄK ORAZ STÓP
- STANIE NA RĘKACH ZE ZMIANĄ NOGI W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- RYTMICZNE I PŁYNNE ZATAŃCZENIE CHOREOGRAFII
- NASKOK DO ROZKROKU W ROZLICZENIU
- CHASSE + WYSKOK NOŻYCOWY
- GRAND BATTEMENT PRZÓD I BOK
- KROK PAS DE BOUREE
- RYTMICZNY NASKOK W PRZÓD/BOK I WRÓĆ
- SPLIT W PRZÓD NA OBIE NOGI
- PRZERZUT BOKIEM W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- GRAND BATTEMENT Z ZATRZYMANIEM POZYCJI
- NASKOK DO ROZKROKU Z WYSKOKIEM KUCZNYM W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- WYSKOK TOE-LOOP Z MIEJSCA
- FALKA W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- KROK PAS DE BOUREE Z PASSE W RELEVÉ ZATRZYMANYM DO 4
- PIRUET EN DEHORES Z POZYCJI DO POZYCJI

## **DISCO-ACRO 9-14** **POZIOM 3**

- CHASSE + SKOK SZPAGATOWY Z PRZEMACHEM
- OBROTY PIQUE
- WYSKOK ROZKROCZNY NAD WSPÓŁCZYNĄ W MUZYCE
- PAS DE BOUREE W OBROcie Z PIRUETEM EN DEHORES
- SPLIT W PRZÓD I W TYŁ
- SKORPIONEK Z WYSKOKU
- SKOK POPRZECZNY Z PRZEMACHEM
- PIRUET A LA SECONDE
- BUTTERFLY W POŁĄCZENIU
- PIRUET FOUETTE
- SKOK CALYPSO
- FALKA Z PEŁNYM OBROTEM W POŁĄCZENIU Z TAŃCEM
- DOWOLNY PRZERZUT W TYŁ W MUZYCE
- DOWOLNE SALTO MACHOWE W MUZYCE
- PIRUET Z NOGĄ W SZPAGACIE
- POŁĄCZENIE WYSKOKÓW ROZKROCZNY + ROZKROCZNY
- RYTMICZNY KROK: BOK + BALL CHANGE Z PRZESKOKIEM Z MIESZANĄ PRACĄ RĄK
- DYNAMIKA I PŁYNNOŚĆ RUCHÓW

## **SHOW DANCE 9-14** **POZIOM 1**

- JAZZOWE I BALETOWE POZYCJE RĄK I STÓP
- RYTMICZNE I PŁYNNY ZATAŃCZENIE CHOREOGRAFII
- PASSE JAZZOWE I BALETOWE W RELEVÉ DO 4
- CHASSE + SKOK NOŻYCOWY
- KROK PAS DE BOUREE W PÓŁOBROcie
- SLIDE BOKIEM ORAZ W TYŁ
- PIRUET EN DEHORES Z POZYCJI DO POZYCJI
- SPLIT W PRZÓD NA OBIE NOGI
- KROK PAS DE BOUREE Z PIRUETEM EN DEHORES DO POZYCJI
- WYSKOK ROZKROCZNY
- GRAND BATTEMENT Z ZATRZYMANIEM POZYCJI
- PODSTAWOWY KROK BACHATA
- KROK PODSTAWOWY MERENGUE
- PACHANGA
- PODSTAWOWY KROK SALSY LA ORAZ NY
- OBROTY CHAINES
- OBROTY LEWO/PRAWO SALSY LA ORAZ NY
- SUZIE Q, TRES TRES, SIDE STEP

## **SHOW DANCE 6-8** **POZIOM 1**

- JAZZOWE I BALETOWE POZYCJE RĄK I STÓP
- RYTMICZNE I PŁYNNY ZATAŃCZENIE CHOREOGRAFII
- PASSE JAZZOWE I BALETOWE W RELEVÉ
- CHASSE NAPRZEMIENNE
- KROK PAS DE BOUREE
- SLIDE BOKIEM
- OBROTY LEWO/PRAWO SALSY LA ORAZ NY
- GRAND BATTEMENT W PRZÓD BOK I TYŁ
- SUZIE Q, TRES TRES, SIDE STEP

## **SHOW DANCE 6-8** **POZIOM 2**

- CHASSE + SKOK NOŻYCOWY
- PIRUET EN DEHORES Z POZYCJI DO POZYCJI
- SPLIT W PRZÓD NA OBIE NOGI
- KROK PAS DE BOUREE Z PASSE W RELEVÉ
- GRAND BATTEMENT Z ZATRZYMANIEM POZYCJI
- OBROTY CHAINES
- KROK PODSTAWOWY MERENGUE
- PACHANGA
- PODSTAWOWY KROK SALSY LA ORAZ NY

## **SHOW DANCE 9-14** **POZIOM 2**

- GRAND BATTEMENT Z PRZYCIĘNIĘCIEM NOGI
- PIRUET EN DEDANS Z POZYCJI
- CHASSE + SKOK SZPAGATOWY
- OBROTY CHAINES
- PAS DE BOUREE W OBROcie
- PIRUET EN DEHORES
- SKOK POPRZECZNY
- PAS DE BOUREE Z PIRUETEM EN DEHORES W MUZYCE
- SKOK BUTTERFLY
- SPLIT W TYŁ
- OBROTY PIQUE
- PIRUET A LA SECONDE
- SKOK SZPAGATOWY Z PRZEMACHEM
- WYSKOK TOE LOOP Z MIEJSCA
- FLOOR WORK
- PAS DE BOUREE Z PODWÓJNYM PIRUETEM EN DEHORES W MUZYCE
- SKOK POPRZECZNY Z PRZEMACHEM
- SKOK BUTTERFLY W POŁĄCZENIU