

ALKEISRYHMÄN LUISTELIJAN TAITOLUISTELIJAN POLKU

Teema / Ryhmä	LUISTELUKOULU	PIKKUTINTIT	TINTIT	TAITURIT
TOIMINNAN TAVOITETASO	<p>Lajitaidot: Monipuolinen liikkuminen jäällä, perusluistelutaidot</p> <p>Psyykkiset taidot: Harjoittelemisen harjoittelu, keskittyminen, ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen, onnistumiset, itseluottamuksen vahvistaminen, lajiin rakastuminen</p>	<p>Lajitaidot: Perusluistelutaidot eteen ja taaksepäin (eteenpäin luistelussa tavoitteena vuorojaloin potkiminen) polven käytön vahvistaminen, alkeiskaartelut, tasajalkaa ponnistaminen vauhdista, puolen kierroksen hppy ja valssihypyn hahmottelu, liukuminen erilaisissa asennoissa (kahden jalan liu'ut ja yhden jalan liukujen vahvistaminen), alkeispyörinnän opettelu, liukumiset erilaisissa asennoissa, jarruttaminen, mielikuvituksen hyödyntäminen musiikin kanssa</p> <p>Fyysis-motoriset taidot: Motoriset taidot: tasapainotaidot (liukuasento, pyöriminen) liikkumistaidot (käveleminen ja juokseminen eri tavoin, hyppääminen, laukkaaminen, esteiden ylitys), välineenkäsittely (heittäminen, potkiminen, vierittäminen), kehonhallinta</p> <p>Lajitaidot: hyppääminen ympäri ja kierroshypyn vaiheet, liukuasennot, esiintyminen</p> <p>Psyykkiset taidot: harjoittelemisen harjoittelu, toisen huomioon ottaminen, keskittyminen, ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen, onnistumiset, itseluottamuksen vahvistaminen, lajiin rakastuminen</p>	<p>Lajitaidot: Eteen- ja taakseperusluistelu (liukuvan yhden jalan luistelun vahvistaminen), perusasteet (kaaret ja kolmoset eteenpäin, kantakäännös), hppytaidon jalostaminen (sujuva valssihippy, salchow ja tulppi), yhdellä jalalla sujuva pyöriminen sekä oppimisen edellyttäessä asennon kehittäminen, liukuminen yhdellä jalalla erilaisissa asennoissa, ilmaisu ja esittämisohjeet (erilaisten musiikkien opettelu)</p> <p>Fyysis-motoriset taidot: Motoriset taidot: tasapainotaidot, liikkumistaidot (hyppääminen, hyppääminen hppynarulla eritavoin, loikkiminen, konkkaus), välineenkäsittely (kiinniottaminen), kehonhallinta (perusliikuntatöiden opettelu, liukuasennot), liikkuvuus</p> <p>Lajitaidot: kierroshippyy, valssihippy, muiden hppyjen vaiheiden harjoittelua, vaaka ja vaa'an asentovariaariot tasapainotellen</p> <p>Psyykkiset taidot: harjoittelemisen harjoittelu, itsenäisemmän harjoittelun kehittyminen, keskittyminen, ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen, toisten huomioon ottaminen, luovuus, onnistumiset, itseluottamuksen vahvistaminen</p>	<p>Lajitaidot: Kaikkien 1H oppiminen ja 1H yhdistelmien sekä hppysarjojen harjoittelu, akselin opettelu ja kaksoishppyyjen valmistelu, pirueteissa perusasteiden opettelu ja niiden yhdistely sekä jalanvaihto, perusluistelussa oikean luisteluasennon oppiminen sekä sujuva polven- ja nilkankäyttö, perusluistelu- ja askelharjoitteissa painotus on peruskaarissa, kolmosissa ja käännöksissä</p> <p>Fyysis-motoriset taidot: Koordinatiiviset osatekijät: ketteryys, tasapaino, yhdistelykyky, rytmikyky, suuntautumiskyky, Lajitaidot: rotaation kehittäminen, akselin ja muiden yksioishppyyjen harjoittelu, venyttely ja lajinomainen liikkuvuus, kehonhallinta, hppelyt (loikat, hppynaruhppy, konkat), nopeusharjoitteet, kestävyys (leikit, pelit hyötyliikunta)</p> <p>Psyykkiset taidot: harjoittelemisen vahvistaminen, keskittyminen, ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen, onnistumiset, itseluottamus, innostus ja kiinnostus lajiin kohtaan</p>
JÄÄHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO	1-2 x / viikko (perheet voivat valita harjoitusmäärät)	2 jääharjoitusta (2 x 45 min)	3 jääharjoitusta (3 x 45 min)	5 jääharjoitusta (45-60 min)
OHEISHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO		1 oheisharjoitus (40 min)	2 oheisharjoitusta (45 min)	5 oheisharjoitusta (30-45 min)
OMATOIMINEN HARJOITTELU	Monipuolinen perusliikunta päivittäin	Loma-ajoksi liikkumiseen kannustamista ja seuraamista (päiväkirjallinen toteutus)	Loma-ajoksi liikkumiseen kannustamista ja seuraamista (päiväkirjallinen toteutus)	Valmentajilta suositus ja kirjalliset ohjeet omatoimiseen alkuverryttelyyn sekä kotiharjoittelussa venyttelyyn, rotaatioon ja motoristen taitojen kehittämiseen
VANHEMMAN ROOLI LUISTELIJAN TUKENA	*"KKK" *Kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi	*Valmennuksen kanssa kommunikointi luistelijan asioista *Aktiivinen arki *Palautuminen *Tukeminen ja kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi	*Valmennuksen kanssa kommunikointi luistelijan asioista *Aktiivinen arki *Palautuminen *Tukeminen ja kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi *Omatoimiseen harjoitteluun tukeminen	*Valmennuksen kanssa kommunikointi luistelijan asioista *Aktiivinen arki *Palautuminen *Tukeminen ja kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi *Omatoimiseen harjoitteluun tukeminen
KILPAILUT / KAUSI	Ei kilpailutoimintaa	Ei kilpailutoimintaa		Tinttikilpailut (yhteisohjelma) 1-3 kilpailua
TAITO- JA OMINAISUUS TESTIT		Syys- ja kevätkaudella taitokorttitesti, jossa testataan ryhmän ydintaitoja Taitohaaste	Syys- ja kevätkaudella taitokorttitesti, jossa testataan ryhmän ydintaitoja Taitohaaste	Syys- ja kevätkaudella taitokorttitesti, jossa testataan ryhmän ydintaitoja Taitohaaste
VANHEMPIILLAN	Syyskaudella Kevätkaudella infoviesti	Syyskaudella	Syyskaudella	Syyskaudella
LUISTELIJA KOHTAISET PALAUTEET		Kevätkaudella kirjallinen luistelijapalaute (taidollinen osaaminen jäällä sekä oheisissa, harjoituksissa toimiminen ja osallistuminen harjoitteluun)	Kevätkaudella kirjallinen luistelijapalaute (taidollinen osaaminen jäällä sekä oheisissa, harjoituksissa toimiminen ja osallistuminen harjoitteluun)	Kevätkaudella kirjallinen luistelijapalaute (taidollinen osaaminen jäällä sekä oheisissa, harjoituksissa toimiminen ja osallistuminen harjoitteluun)
KESÄLEIRIT (seuran ja muut)		Vapaaehtoinen osallistuminen (vahva valmennuksen suositus) seuran kesäleirille (kesäkuussa), 3-6 harjoituspäivää	Vapaaehtoinen osallistuminen (vahva valmennuksen suositus) seuran kesäleirille (kesäkuussa), 5-10 harjoituspäivää	Seuran kesäleiri (kesäkuussa), 10 harjoituspäivää Vapaaehtoinen osallistuminen kesän aikana seuran ulkopuolisille leireille (1 viikko)