

- tasainen ja tilava alusta
- jos mahdollista, niin luistelijan olisi hyvä katsoa peilistä omia asentojaan harjoitteita tehdessään
- oikeat asennot ja tasapainon pitäminen tärkeimpinä tavoitteina pyöriessä

Tasapainot piruettilusikan päällä

- piruettilusikka poikittain molemmilla jaloilla seisten sen päällä (kantapäät ja varpaat tulevat tällöin yli piruettilusikan)
- kukko-asento molemmilla jaloilla (jalka liimattuna polven viereen, tukijalka suorana)
- rotaatioasento (oikea käsi vastakkaiseen olkapäähän, vasen käsi navan yli kylkeen, kyynärpäät kiinni vartalossa, jalat ristissä ja polvet eteenpäin)
- alastuloasento (oikealla jalalla, kädet sivuilla, katse oikealla, vapaajalka suorana takana)
- avo-asento molemmilla jaloilla (pallo-kädet edessä, jalka aukikierrossa suorana etuviistossa, varpaat ylöspäin)
- erilaiset liukuasennot molemmilla jaloilla (vaaka, nosturi, enkeli, ikkuna)
- istumapiruettin asennot molemmilla jaloilla (tukijalan reisi vaakatasossa, kädet edessä, selkä mahdollisimman suorana, vapaajalka aukikierrossa)
- hyppyjen lähtöasennoissa tasapainoiluja :
 - Salchow, Tulppi, Ritti, Flippi, Lutz, Akseli

Pyörien piruettilusikalla

- kaikki piruetit pyöritään vastapäivään
- päätä piruetti aina hyvään alastuloasentoon pois piruettilusikalta

- kukkopiruetti
- rittipiruetti (rotaatioasennon näkyminen tässä piruetissa tärkeää)
- alastuloasennossa pyöriminen
- avopiruetti molemmilla jaloilla
- istumapiruetti molemmilla jaloilla
- ritin lähtöasennossa pyöriminen
- salchowin lähtöasennossa pyöriminen
- tulpin lähtöasennossa pyöriminen