

# K1- Ryhmän tavoitteet kaudelle 2020 – 2021.

Harjoitukset jäällä 6krt/vko ja oheiset 3krt/vko.

Perusluistelu ja askeleet	Tavoitteena on pehmeä, vauhdikas ja sujuva perusluistelu . Askeltekniikka on ryhmän luisteliijoilla jo korkealla tasolla. Terän ja kaaren käytön lisäksi harjoitellaan vaikeita askeleita yhdistettynä toisiinsa ja eri käsi- ja vartalon liikkeisiin. Harjoittelevat ( Twizzles, Vastakääneet, Kääneet, Silmukat, Choctaw,Vastakolmanen )
Hypyt	Ryhmässä harjoitellaan kaikkia kaksois hyppyjä sekä hyppy-yhdistelmiä ja – sarjoja ( 2H+2H, 2H+2H+2H, 2H+Oeu+2H) . Aloittetaan kaksoisaxelia ja kolmoishyppy. Kaksois hypyt tehtynä kovasta vauhdista. Hypyt ovat korkeita ja ilmavia ja tekniikka on oikea. Ilmalentoasento on tiivis ja hyppy päättyy pitkään, puhtaaseen ja hallituu alastulokaaren.
Piruetit	Luistelijat harjoittelevat jalanvaihtopiruetteja, yhden jalan yhdistelmäpiruettia sekä hyppypiruetit ( esim. kameli ja hyppyistuma) . Piruettivarastoa laajennetaan erilaisin asennonvaihdoksin ja -muunnelmin kaikissa piruetinlajeissa. Piruiteissa on arvostettua kierrosten määrät, asennon vaihdot ja pyörimisnopeus. Piruiteissa harjoitellaan ISU-arviointiin perustuvia variaatioita monipuolisesti sekä vaikeampia tason 1-3 piruettyyhdistelmiä.
Liu`ut	Jäällä harjoitellaan myöskin tasapainoa erilaisten liukujen muodossa sekä sisä- että ulkokaarella. Erilaisia liukuja, joita ryhmä harjoittelee ovat mm. vaaka, ikkuna, risti-ikkuna, y-spiraali sekä vaikeampia linjeeraus sekä biellman, jotka vaativat notkeutta.
Perustetstit ja Elementitesti	PT1, PT2, ET1, ET2, ETD3
Kilpailut	Sovitaan valmentajan kanssa osallistua kilpailuun kauden aikana.
Oheiset	Sisältää eri fyysisten ominaisuuksien (voima,nopeus, notkeus, koordinaatio ,kestävyys, liikkuvuus, ketteryys ja kimmoisuus
Kevätnäytös	Kevätnäytös on aina kauden lopetusjuhla, johon kaikki seuran luistelijat osallistuvat. Osallistutaan näytökseen ryhmän yhteisellä esityksellä, johon valmentaja tekee koreografian.