

K2- Ryhmän tavoitteet kaudelle 2020 – 2021.

Harjoitukset jäällä 5krt/vko ja oheiset 2krt/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)
Hyyt	Ryhmässä harjoitellaan kaikkia kaksois hyyppäjä sekä hyyppä-yhdistelmiä ja –sarjoja (2H+1H, 2H+1H+2H, 2H+Oeu+2H) . Kaksoishyyt tehtynä kovasta vauhdista. Hyyt ovat korkeita ja ilmavia ja tekniikka on oikea. Ilmalentoasento on tiivis ja hyyt päättyy pitkään, puhtaaseen ja hallituu alastulokaaren.
Piruetit	Luistelijat harjoittelevat jalanvaihtopiruetteja, yhden jalan yhdistelmäpiruetta sekä hyyppypiruetit (esim. kameli ja hyyppistuma) . Piruettivarastoa laajennetaan erilaisin asennonvaihdoksiin ja -muunnelmin kaikissa piruetinlajeissa. Pirueteissa on arvostettua kierrosten määrät, asennon vaihdot ja pyörimisnopeus.
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, ET1, ET2
Kilpailut	Sovitaan valmentajan kanssa osallistua kilpailuun kauden aikana.
Oheiset	Sisältää eri fyysisten ominaisuuksien (voima,nopeus, notkeus, koordinaatio ,kestävyys, liikkuvuus, ketteruus ja kimmoisuus
Kevätnäytös	Kevätnäytös on aina kauden lopetusjuhla, johon kaikki seuran luistelijat osallistuvat. Osallistutaan näytökseen ryhmän yhteisellä esityksellä, johon valmentaja tekee koreografian.

