

## K3- 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 ( Twizzles, Vastakääneet, Kääneet, Silmukat, Vastakolmanen ).
Hypyt	Ryhmässä harjoitellaan kaksois hyppyjä (2S,2T,2Lo,2F) sekä hyppy-yhdistelmiä ja –sarjoja ( 2H+1H, 2H+2H, A+Oeu+2S, A+2Lo) . Kaksoishypyt 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. Piruettivarastoa laajennetaan erilaisin asennonvaihdoksiin ja -muunnelmin kaikissa piruetinlajeissa. Piruiteissa 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
Kilpailut	Sovitetaan valmentajan kanssa osallistua kilpailuun kauden aikana.
Oheiset	Sisältää eri fyysisten ominaisuuksien (voima,nopeus, notkeus, koordinatio ,kestävyys, liikkuvuus, ketteryyys ja kimmoisuus
Kevätnäytös	Kevätnäytös on aina kauden lopetusjuhla, johon kaikki seuran luistelijat osallistuvat. Osallistutaan näytökseen ryhmän yhteisellä esityksellä, johon valmentaja tekee koreografian.

