

T1-ryhmän tavoitteet kaudelle 2020-2021.

Perusluistelu ja askeleet	Harjoittelun painopiste on perusluistelutaidon vahvistamisessa sekä uusien vaativimpien taitojen opettelussa. Tavoitteena on harjoitella terän oikeaoppista, ergonomista ja pehmeää käyttöä kovalla jäällä. Harjoitellaan terän ja kaaren käyttöä erilaisilla harjoitteilla, mm. valssikolmoset, kaksoiskolmoset, mohawk, vastakolmoset, twizzlet.
Hypyt	Tavoitteena on oppia oikea tekniikka eri hyppyissä. Ryhmässä harjoitellaan yksöishyppyjä ja hyppy-yhdistelmiä sekä yksöisaxelia että helpoimpia kaksoishyppyjä (salchow, ritti). Tavoitteena on opetella oikeaoppinen napakka rotaatioasento ilmalennossa, jossa lantio ojennetaan eteen.
Piruetit	Tavoitteena oppia oikea pyörimistekniikka sekä löytää optimaalinen oikea terän pyörimiskohta, jolloin piruetti pyörii vaivatta ja luistelijä onnistuu ylläpitämään tasapainonsa huolimatta siitä, että asentoa vaihdetaan piruetissa. Luistelijat harjoittelevat yhden jalan soolopiruetteja, jalanvaihtopiruetteja sekä yhdistelmäpiruetteja jalanvaihdolla. Piruettivarastoa laajennetaan harjoittelemalla erilaisia asentoja kolmessa perusasennossa (seisoma, istuma ja vaaka). Piruetteja harjoitellessa pyritään saamaan pirueteista vauhdikkaita (pyörimisnopeus), äänettä (terän oikeaoppinen käyttö) sekä laadukkaita.
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.
Perus- ja elementtitestit	
Kilpailut	Kilpailuun osallistumisesta sovitaan valmentajan kanssa kauden aikana.
Oheiset	Oheisharjoittelussa harjoitetaan lajia tukevia ominaisuuksia (kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus sekä koordinaatio) unohtamatta kuitenkaan hauskuutta.
Kevätnäytös	Kevätnäytös on aina kauden lopetusjuhla, johon kaikki seuran luistelijat osallistuvat. Osallistutaan näyttökseen ryhmän yhteisellä esityksellä, johon valmentaja tekee koreografian.