

T2-ryhmän tavoitteet kaudelle 2020-2021.

Perusluistelu ja askeleet	Harjoittelun painopiste on perusluistelutaidon vahvistamisessa. Tavoitteena on harjoitella terän oikeaoppista pehmeää käyttöä kovalla jäällä. Harjoitellaan eteen- ja taaksepäin sirklausta sekä terän ja kaaren käyttöä erilaisilla harjoitteilla, mm. kaarenvaihdot, cross rolls, valssikolmoset, kolmoset, kaksoiskolmoset sekä mohawk. Kauden edetessä kokeillaan myös vaikeampia harjoitteita, mm. twizzle.
Hypyt	Tavoitteena on oppia oikea tekniikka eri hyppyissä. Ryhmässä harjoitellaan yksöishyppyjä sekä hyppy-yhdistelmiä sekä kauden edetessä aloitetaan harjoittelemaan yksöisaxelia. 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 luistelija onnistuu ylläpitämään tasapainonsa huolimatta siitä, että asentoa vaihdetaan piruetissa. Luistelijat harjoittelevat yhden jalan soolopiruetteja, jalanvaihtopiruetteja sekä yhdistelmäpiruetteja jalanvaihdolla. Piruetteja harjoitellaan kolmessa eri 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.
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 näytökseen ryhmän yhteisellä esityksellä, johon valmentaja tekee koreografian.