

## Keh1-ryhmän tavoitteet kaudelle 2020-2021.

Perusluistelu ja askeleet	Harjoittelun painopiste on perusluistelutaidon opettelussa. Tavoitteena on oppia luistelun perustaidot erilaisten leikkien, välineiden ja musiikin avulla. Tunneilla harjoitellaan sirklausta, kaaria, liukuja, pyörimistä ja hyppimistä sekä tutustutaan yksinluistelun alkeisiin. Päättävänä on luistimilla liikkumisen riemu ja onnistumisen elämykset. Samalla harjoitellaan ryhmässä toimimisen taitoja, sosiaalisia taitoja ja itsenäistymisen taitoja.
Hypyt	Jäällä opetellaan erottelemaan yksöishyppyjä toisistaan sekä opetellaan itse tekemään helppoja yksöishyppyjä sekä hypähdyksiä leikin kautta.
Piruetit	Tavoitteena oppia oikea pyörimistekniikka sekä löytää optimaalinen oikea terän pyörimiskohta, jolloin piruetit pyörii vaivatta ja luistelija onnistuu ylläpitämään tasapainonsa. Harjoitellaan helpoimpia piruetteja ja jäällä pyörimistä, mm. seisoma, istuma.
Liu'ut	Jäällä harjoitellaan myöskin tasapainoa erilaisten liukujen muodossa sekä sisä- että ulkokaarella. Erilaisia liukuja, joita ryhmä harjoittelee ovat mm. krokotiili, kukko, jäniksenammunta, vaaka, ikkuna.
Perus- ja elementtitestit	Tämä ryhmä ei tee testejä.
Kilpailut	Tämä ryhmä ei osallistu kilpailuihin.
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.