

WATS - Luistelijapolku

	<i>Lapsen luistelu Harrastuksen alkeet</i>								<i>Harrasteluistelu</i>
Ryhmä tai joukkue	Luistelukoulu	Kehitysryhmä Little Islets	Pikkutulokkaat Islet Sunshines	Tulokkaat Islet Sweethearts	Noviisit Islet Seastars	Juniorit Islet Secrets	Aikuiset Islet Silwersvans	Ryhmä tai joukkue	Islet Iceskaters
Harjoitus määrät	1 harjoitus viikossa: 45min jää	1-2 harjoitusta viikossa: 1-2h jää + 1 oheinen	2 harjoitusta viikossa: 2h jää + 1h oheinen	3 harjoitusta viikossa: 3h jää + 2h oheinen	4 harjoitusta: 4h jää+ 3h oheinen	4 harjoitusta viikossa 4-5 h jää + 3h oheinen	1 harjoitus viikossa: 1.5h jää + 1h oheinen	Harjoitus määrät	1 harjoitus viikossa: 1h jää
Ikärajoitukset	Yli 3-vuotias	-	-	Ei ole täyttänyt kilpailukauden alkuun (1.7.) mennessä 12:ta vuotta.	Ei ole täyttänyt kilpailukauden alkuun (1.7.) mennessä 16:ta vuotta.	Täyttänyt kilpailukauden alkuun (1.7.) mennessä 12, mutta ei 19:ää vuotta.	Täyttänyt kilpailukauden alkuun (1.7.) mennessä 25, mutta ei 80:aa vuotta.	Ikärajoitukset	Ei varsinaista ikärajoitusta, mutta ryhmä ei ole suunnattu lapsille.
Tavoite	Lajiin tutustuminen ja luistelun ilo. Alkeisluistelutaidot. Motoristen perustaitojen tukeminen.	Lajiin tutustuminen. Perusluistelutaidot. Uuden oppiminen ja ryhmätaidot.	Perusluistelun kehittäminen. Uuden oppiminen ja ryhmässä toimiminen.	Onnistumisen kokemukset. Sitoutumista ja sisukkuutta. Halu oppia ja sitoutua. Halu kehittyä sekä yksilönä, että joukkueena.	Halua kehittyä yksilönä ja joukkueena. Sitoutumista ja sisukkuutta pitkäjänteiseen harjoitteluun. Opitaan tavoitteenasettelua ja itsearviointia. Pidetään hauskaa yhdessä.	Tavoitteellinen ja päämäärätietoinen harjoittelu hauskanpitoa unohtamatta.	Luistelusta ja yhdessä uuden oppimisesta nauttiminen. Luistelijana kehittyminen ja luistelijaporukkaan kuuluminen. Keskittyminen harjoituksissa.	Tavoite	Luistelusta nauttiminen taitotasosta riippumatta. Mahdollisuus kehittää taitoja ja ylläpitää liikkuvuutta luistelun kautta. Tavoite on treenien jälkeinen hyvä olo.
Joukkueeseen pääsykriteeri	ei pääsykriteerejä	Eteen - ja taaksepäin eteneminen jäällä. Yhdellä jalalla liukuminen, oma halu oppia.	Eteenpäin potkut ja sirklauksen alkeet hallussa. Taaksepäin potkut ja yhdellä jalalla liukuminen. Erottaa ulko- ja sisäkaaren. Varsaloikka ja valssihippy. Piruetin alkeet. Halu kehittyä.	Positiivinen asenne ja halu kehittyä. Hallitsee eteen- ja taaksepäin luistelun sujuvasti. Hahmottaa ja osaa ulko- ja sisäkaaret. Tunnistaa helpot käännökset ja askeleet, sekä osaa ne jollain tasolla (kolmonen, kantakäännös). Tietää ja tunnistaa peruselementit. Osaa piruetin ja helppojen hyppyjen alkeet.	Positiivinen asenne ja motivaatiota kehittyä. Perus askeleiden hallinta (mm. kolmoset, kantakäännös, kaarenavaihto, pyörivät askeleet) Valmius kehittää askelpuhtautta ja vaikeampia askeleita. Valmius kehittää rotaatiota piruetteihin ja yksöishyppyihin. Perus liukuasentojen hallinta.	Motivaatio ja treeniasenne Kattava perusluisteluosaaminen ja vauhdintuotto. Lajitermistön tiedostaminen. Tiimityöskentelytaidot. Vaikeat askeleet. Hyvä rotaatio: twisseli 2 kierrosta, piruetti. Yksöishyppy: esim. ritti Vaaka 135° tai biellman tai nosturi ≈180°	Sirklaukset ja helpot käännökset hyvästä vauhdista musiikin tahdissa. Rohkeus kokeilla ja oppia uutta: Liikkeessä näkyy ryhtiä ja ojennuksia. Keskittyä harjoituksissa.	Kenelle ryhmä on suunnattu	Kaikki luistelusta innostuneet taitotasosta riippumatta. Ryhmään pääsee osallistumaan oli sitten vasta-alkaja tai kilpauran lopettanut luisteliaja.
Tekniset taidot	Eteneminen luistimilla ja liu'un löytäminen.	Eteen- ja taaksepäin luistelu ja liuku jäällä. Yhdellä jalalla liuku. Alkeis kaaret (eu,es,tu,ts). Potkulauta, alkeissirklaus hyppääminen, varsahyppy alkeispiruetti	Sirklaukset eteen- ja taaksepäin selkeiksi. Vaaka yli 90 astetta jäällä. Muodostelmassa luistelu. Piruetit pyöri yhdellä jalalla +2 kierrosta. Tasapaino jäällä ja maalla.	Perusluistelun oppiminen oikeaoppisesti ja sen vahvistaminen. Vauhdin kasvatus. Sirklaukset eteen- ja taakse sujuviksi. Perus askeleiden hallinta (mm. kolmonen, kantakäännös, kaarenavaihto) tasapaino, liukuasennot. Ketteryys ja näppäryys, oman kehon hahmottaminen.	Perusluistelu vahvistuu. Vauhdintuotanto, jatkuva polvenkäyttö. Koko terän käyttö ja kehonhallinta kehittyä. Askelpuhtaus kehittyä ja opitaan vaikeampia askeleita. Rotaatio molempiin suuntiin molemmilla jaloilla kehittyä. Monipuolinen tulkintakyky kehittyä.	Vaikeiden askelten yhdistelmät ja puhtaus kehittyä. Rotaatio eri suuntiin. Kaikkien muodostelmaelementtien hahmotus. Vartalon käyttö ja monipuolinen tulkinta. Perusluistelun jousto, viimeistely ja kannatus.	Kaaret, kolmoset ja jatkuva polvenkäyttö hyvässä vauhdissa. Helppojen askelten yhdistäminen. Elementtien perusmuodot. Yksinkertaiset pyörähdykset, liukujen, hyppyjen ja piruettien perusteet.	Sitoutuminen	Ryhmässä ei ole erillistä kuukausimaksua. Käytössä on 10 kerran kortti, jonka voi maksaa myös Epassilla.
Fyysiset taidot	Motoriset perustaidot ja tasapaino.	Motoriset perustaidot ja tasapaino.	Kehon hahmotus ja koordinaatio sekä perus motoriikka.	Koordinaatio, perus motoriikka. Liikkuvuus ja monipuolinen liikunta. Kehon hahmotus ja sen myötä vartalonhallinta.	Liikkuvuus. Kehonhallinta harjoitteet. Peruskestävyys. Nopeus, kimmoisuus ja koordinaatio. Voima kehonpainolla.	Riittävä liikkuvuus liukuasentoihin. Voima kehonpainolla. Vartalon hallinta ja hahmotus. Räjähtävyys, nopeus, kimmoisuus. Peruskestävyys.	Hyvä ryhti, koordinaatio ja hahmotus. Lajikuntoon ja ominaisuuksiin keskittyvä oheisharjoittelu tuomaan monipuolisuutta aikuisen tavalliseen peruskuntoharjoitteluun.	Harjoitusten sisältö	Harjoitusten sisältö määräytyy luistelijoiden taitotason ja halukkuuden mukaan. Ryhmässä harjoitellaan mm. peruselementtejä, rivissä luistelua ja vahvistetaan perusluistelutaitoja.
Kilpailulliset tavoitteet	Ei kilpailullisia tavoitteita. Esiintyminen kevätnäytöksessä.	Ei kilpailullisia tavoitteita. Esiintyminen seuran tapahtumissa sekä kevätnäytöksessä.	Ei kilpailullista tavoitetta. Esiintymisohjelma tehdään. Muodostelmaluistelun opettelua ja esiintymisvarmuuden saamista. Esiintymisiä seuran sekä muissa tapahtumissa.	Onnistumisen elämykset. Esiintymistä nauttiminen joukkueena.	Onnistuneet suoritukset. Esiintymisvarmuuden kehitys. Yhtenäisenä joukkueena toimiminen.	Kansallisten juniorien loppukilpailu. Menestys kansainvälisissä kilpailuissa. Onnistumisen ilo ja yhteiset kokemukset.	Loppukilpailupaikka. Yhdessä esiintyminen, heittäytyminen ja onnistumisen kokemukset joukkueena.	Mahdollisuudet	Ryhmä on matalan kynnyksen ovi seuran, mistä voi jatkaa mahdollisesti muihin joukkueisiin. Ryhmällä on mahdollisuus osallistua seuran näytöksiin.