

VALMENNUSLINJAUS

HAMINAN TAITOLUISTELIJAT

PÄIVITETTY: toukokuu/2026





SEURAN VALMENNUSLINJA

Nykyinen valmennuslinjaus on tehty pitkäjänteisen johtokunnan ja valmennustiimin yhteistyön tuloksena.

Valmennuslinjauksessa on kirjattu seuran arvot ja missio, valmentajien työnjako ja kouluttautuminen, sekä ryhmäkohtaiset tavoitteet ja vaatimukset. Valmennuslinjaukseen on lisätty tekniikka-asiat näkyviksi.

Haluamme, että jokainen seuran valmentaja on tietoinen seuran valmennuksesta ja edistää sitä omalla toiminnalla. Jokaisen kauden alussa valmentajat ja ohjaajat käyvät yhteisesti läpi valmennuslinjauksen ja tarvittaessa tekevät korjauskehotuksia, joita viedään eteenpäin.

ARVOT

H = Hyvinvoinnin ja terveellisen urheilun puolesta

A = Arvostava ja avoin toimintaympäristö

T = Tasa-arvoisuus ja eettisyys

A = Ammattimaisuus ja tavoitteellisuus

L = Liikunnan ilo kilpaillen ja harrastaen

VISIO 2030

- Haminan Taitoluistelijat ry:n visiona on, että liikunta on jokaisen lapsen ja nuoren yhdenvertainen oikeus. Seura edistää toimintaa Kymenlaaksossa siten, että kaikilla on tasa-arvoiset mahdollisuudet liikkua. Taloudelliset tai sosiaaliset tekijät eivät saa estää liikunnan harrastamista.
- Haminan tunnettu seura.
- Jäsenmäärä yli 100 hlöä

MISSIO

”Halumme tarjota taitoluisteluseurana laadukasta ja monipuolista valmennusta eri ikäisille ja tasoisille urheilijoille. Toimiminen yhteiskunnallisesti merkittävänä tekijänä lisäämällä lasten ja aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia, pitäen samalla yllä resursseja, joiden avulla kehitetään kilpaurheilua. Toiminnan tavoitteena on laaja-alaisen, tasa-arvoisen, ympäristön kestävä kehitys tukevan ja kulttuurien moninaisuutta ilmentävän liikuntakulttuurin edistäminen.”



EETTISET LINJAUKSET

1. Valmentajien/ohjaajien tulee olla ystävällisiä ja ymmärtäväisiä sekä luistelijoita että vanhempia kohtaan. Valmentajat/ohjaajat eivät saa korottaa ääntään tai olla epäkohteliaita vanhempia kohtaan, vaan selvitämme mahdolliset ristiriitatilanteet asiallisesti. Jos valmentaja/ohjaaja ei tiedä, miten asia hoidetaan, hänen tulee delegoida asian oikealle henkilölle, joka hoitaa asian loppuun.
2. Valmentaja/ohjaaja toimii luistelijoille esimerkkinä, käyttäytyä asiallisesti kuin aikuinen.
3. Valmentaja/Ohjaaja valmentaa, tukee ja kannustaa luistelijoita tasapuolisesti omalla urheilupolullaan parhaan mukaan. Valmentaja/ohjaaja ei anna kunnianhimon mennä urheilijan kunnianhimon edelle. Jokainen urheilija kehittyy omaan tahtiin.
4. Valmentaja/ohjaaja tervehtii ja kohtelee kaikkia ystävällisesti ja reilusti. Näin ylläpidät ja edistät hyvää yhteishenkeä omalta osalta.
5. Valmentaja/vastuuohjaaja huolehtii, että luistelijat ja vanhemmat tuntevat ja ymmärtävät yhteiset toimintatavat.

EETTISET LINJAUKSET JATKUU...

6. Jos valmentaja/ohjaaja havaitsee epäasiallisen käytöksen seuratoiminnassa tai jäähallilla, puuttuu hän siihen välittömästi huomauttamalla ja pyytämällä asianosaista lopettamaan sopimattoman käytöksen.

7. Valmentaja/ohjaaja huolehtii omasta hyvinvoinnista ja pyrkii ylläpitämään ammatillista osaamista (seura kannustaa kouluttautumista ohjaajan/valmentajan uralla eteenpäin).

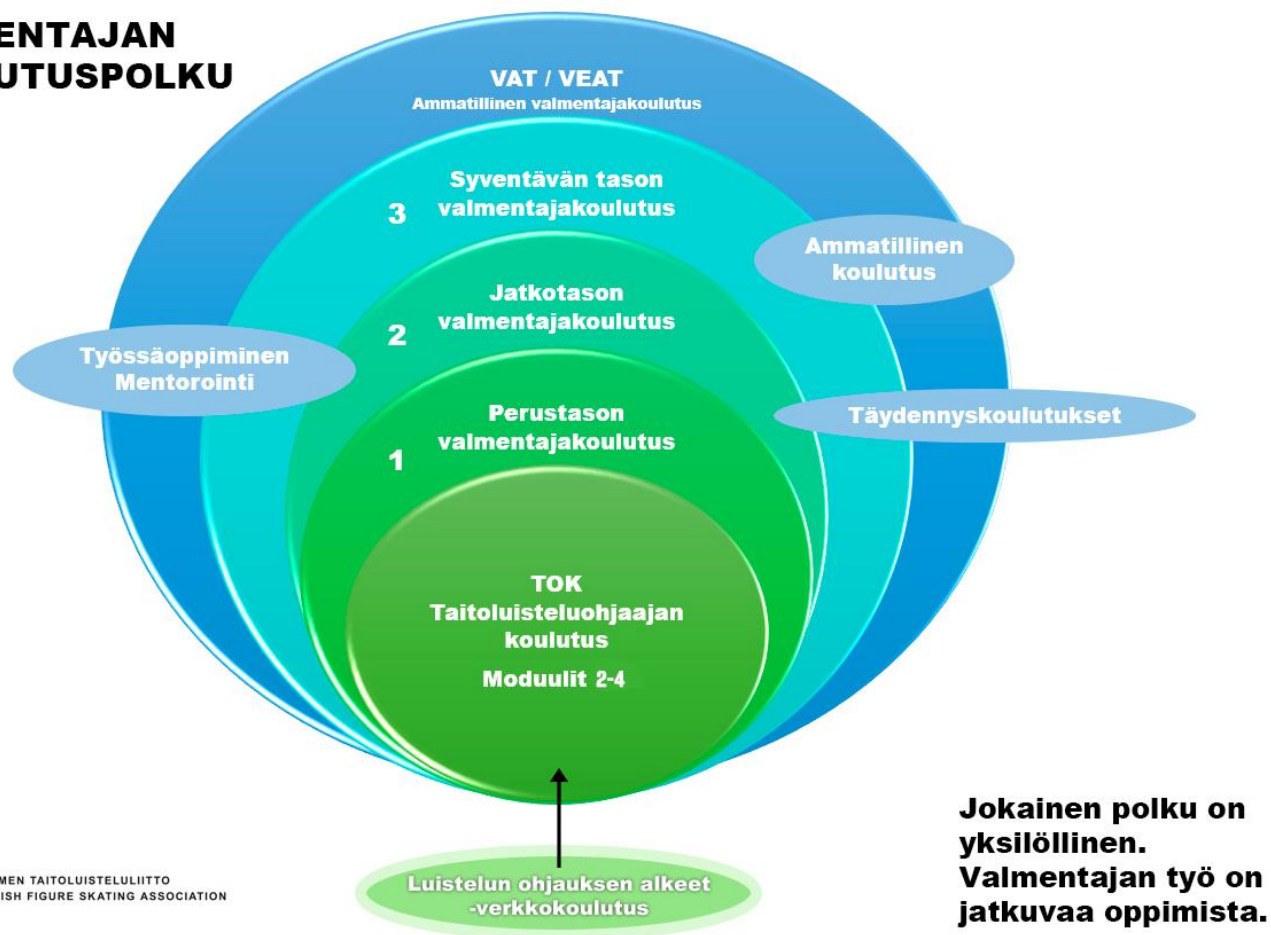
8. Valmentajalle/ohjaajalle tulee ymmärtää asemansa. Valmentaja/ohjaaja toimii luistelijoiden esikuvana. Jokainen valmentaja/ohjaaja varmistaa luottamuksen harjoitusten turvallisuuteen noudattamalla näitä toimintatapoja sekä Suomen Taitoluisteluliiton eettisiä sääntöjä.

9. Valmentaja/ohjaaja saattaa saada tietoonsa yksittäisiä henkilöitä koskevia luottamuksellisia tietoja, seuran ja tämä jäsenien sekä yhteistyökumppaneiden liike- ja ammattisalaisuuksia tai muita luottamuksellisia tietoja. Valmentajalla/ohjaajalla ei ole oikeutta paljastaa luottamuksellista tietoa tai käyttää sitä hyväksi muutoin kuin sopimuksen mukaisten tehtäviensä hoitamiseksi.

Ohjaaja sitoutuu palauttamaan seuran pyynnöstä ja joka tapauksessa työsuhteen päättyessä kaiken hallussaan olevan luottamuksellista tietoa sisältävän aineiston ja siitä tehdyt kopiot. Valmentaja/Ohjaaja sitoutuu olemaan paljastamatta ja käyttämättä mitään luottamuksellista tietoa myöskään työsuhteen päättymisen jälkeen.

VALMENTAJAN POLKU

VALMENTAJAN KOULUTUSPOLKU



- Kuvassa näkyy STLL:n koulutuspolku valmentajille
- Seura tukee ohjaajia ja valmentajia kouluttautumiseen, myös taloudellisesti
- Jokaisen kauden alussa ohjaajat ja valmentajat käyvät yhteisen seuran sisäisen koulutuksen
- Jotta ohjaajat olisivat perehtyneet valmentajan työhön, he työskentelevät kokeneempien ohjaajien/valmentajien kanssa työpareina.

Lisätietoa STLL:n koulutuspolusta tästä:
<https://www.stll.fi/liitto/koulutukset/ohjaaja-ja-valmentajakoulutus/>

Lisätietoa KymLi:n koulutuksista:
<https://www.kymli.fi/koulutus/koulutukset/>

Osaamisen lisääminen

- Päätoimisilla valmentajilla mahdollisuus omaan osaamiseen kehittämiseen (tietty tuntimäärä kuukaudessa), esim itseopiskelu
- Järjestetään seuran sisäisiä koulutuksia
- Kutsutaan vierailevia valmentajia pitämään luistelijoille harjoituksia sekä jakamaan omaa valmennusosaamista seuran valmennustiimille



Osaamisen tukeminen

- Seura tukee valmentajia ja ohjaajia kouluttautumisessa
- Palkka ja vastuu kasvaa valmentajan kehittyessä
- Mahdollisuus mentorointiin ja työohjaukseen tarvittaessa

VALMENNUKSEN TAVOITTEET

Seuran tavoitteena on tarjota taitoluisteluvalmennusta jokaisen harrastajan omaa luistelijapolkua tukevalla tasolla.

Valmennuksessa pyrimme huomioimaan kokonaisvaltaisen valmennuksen, jossa harjoitellaan lajitaitojen lisäksi liikunnallisia perustaitoja ja tutustutaan eri lajeihin (voimistelu, akrobatia, pallolajit jne.)

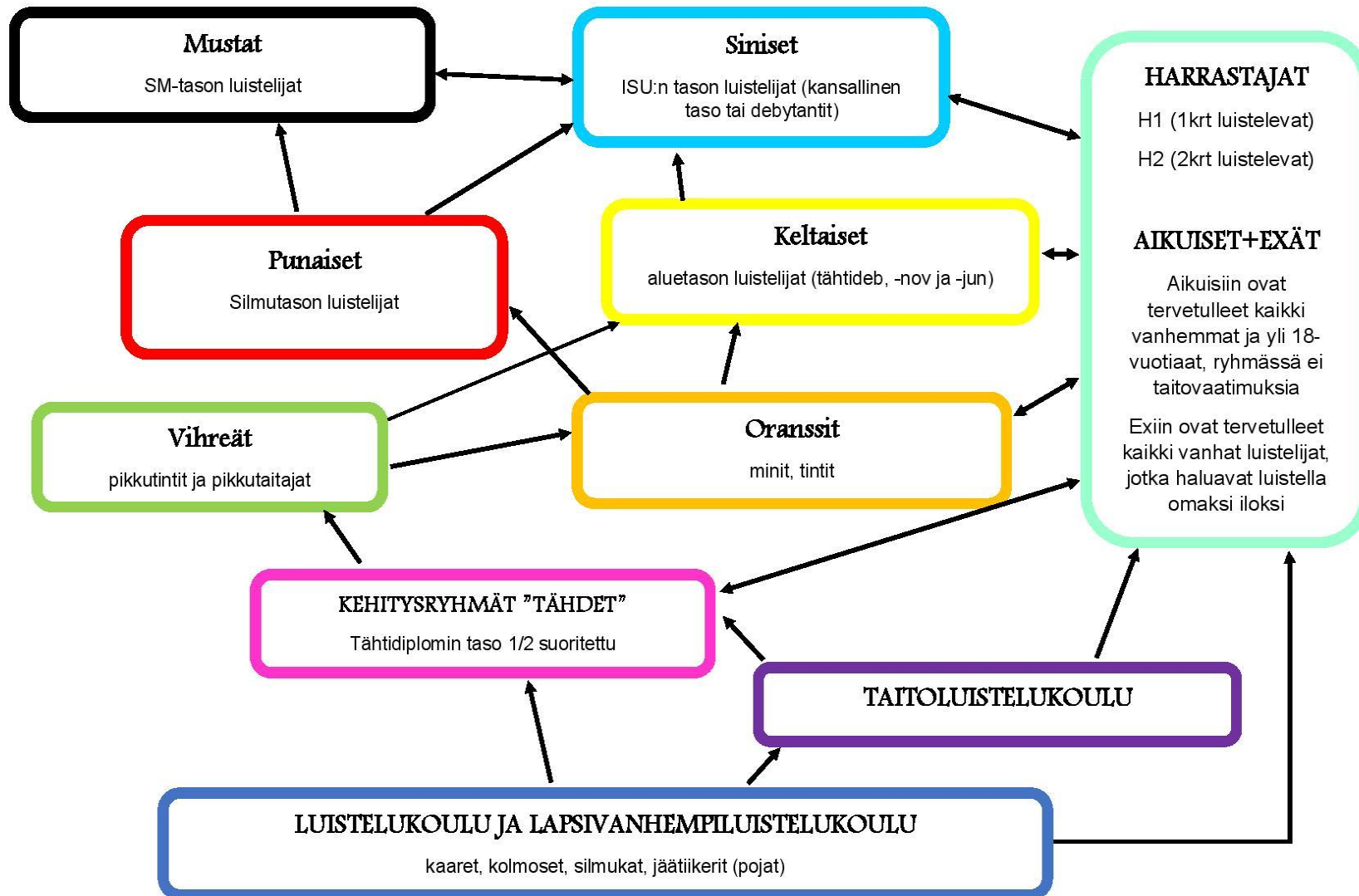
Valmennus on kannustava. Asiat opitaan ilon ja onnistumisen kautta.

Milloin keskeytetään mihinkin?

Ryhmät jaetaan ensi sijaisesti taitotason mukaan. Jaossa otetaan myös huomioon motivaatio ja ikä.

ISU-luistelijoille tehdään henkilökohtaiset suunnitelmat ja edetään niiden mukaan.

Kaikissa ryhmissä on ryhmäkohtaiset suunnitelmat



KEHITYSRYHMÄT "TÄHDET"

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- Luistelija osaa luistella eteen ja taakse
- Pystyy harjoittelemaan itsenäisesti
- Osaa kuunnella ohjeita

RYHMÄN TAVOITTEET:

- Ryhmässä harjoitellaan esiintymistä sekä taitoluistelun perustaitoja; painonsiirto, liukuminen, kaaret, kääntyminen, käännökset sekä rotaatio (hypyt ja piruetit)
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat perusmotoriikan lisäksi jo taitoluistelun elementtejä helppoja hyppyjä
- Ryhmän luistelijoille tehdään yhteisen harjoitusohjelman
- Ryhmän luistelijat harjoittelevat 2-3 krt/vko jäällä sekä 2 krt/vko oheisissa
- Ryhmästä voi siirtyä myöhemmin joko kilpa- tai harrastepolulle.

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- Kun luistelija on suorittanut tähtidiplomin tason 1
- Valmentajan/ohjaajan suosituksesta





Vihreät

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat osaavat 1T, 1S, 1Lo (alkeet) sekä USp (seisomapiruetti)
- ryhmän luistelijat ovat vasta aloittamassa kilpailemisen ja kilpailevat joko tinteissä tai taitajat -sarjassa
- ryhmä harjoittelee 3-4 krt/vko jäällä sekä 3 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia yksöishyppyjä (1Lo, 1F, 1Lz sekä 1A) sekä peruspiruetteja (SSp, CSp, CoSp ja rotaatiopiruetin) sekä jo opittujen piruettien variaatioita (takapannari/pommi, etupannari, brouken leg ja pääpolveen)

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luistelijalla on kolme erilaista yksöishyppyä (1T, 1S ja VH) ja avopiruetti.
- luistelijalla on oltava ohjaajan valvomana harjoituspaikkojen välissä

*seura järjestää Taiturit -tapahtumia, joissa myös nuoremmat luistelijat pääsevät kokeilemaan kilpailemista

Oranssit

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luistelijat osaavat vaaka-liu'un kahdella eri kaarella (eteen ulos + eteen sisä), kaikki yksöishyppyt (1A:n alkeet), sekä peruspiruetit (SSp, CSp, CoSp, rotaatio)
- ryhmän luistelijat kilpailevat pääsääntöisesti mineissä, tinteissä ja taitajat -sarjoissa
- ryhmä harjoittelee 5-6 h/jäällä sekä 4 krt/vko oheisharjoituksissa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 1A, helppoja kaksoishyppyjä sekä vaikeampia askeleita ja piruetteja (CSSp, LSp sekä CCoSp)
- ryhmän luistelijat ovat aikomassa suorittaa ET1 tai ovat suorittaneet ET1
- ryhmän luistelijat tavoittelevat minit tai B-silmutaso
- osallistuvat seuran järjestämiin leireihin, tehopäiviin sekä mahdollisesti valtakunnalliseen leiritykseen

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun luistelijä osaa 2 erilaista vaaka-liukua (eteen ulko- ja sisäkaarella), kaikki yksöishyppyt (1A on harjoituksen alla), sekä peruspiruetit (CSp, SSp, CoSp, rotaatio)
- testeissä on mahdollisesti jo käyty, mutta ei välttämättä



Keltaiset



RYHMÄN VAATIMUKSET:

- Luistelijalla on joko osittain tai kokonaan suoritettu ET1 sekä mahdollisesti ET2
- ryhmän luistelijat kilpailevat aluesarjoissa (tähtisilmut, -debytantit, -noviisit, -juniorit) tai B-sarjoissa (B-debytantit, noviisit)
- Motivaatio kehittyä luistelijana
- Ryhmä harjoittelee 6-7 h/vko jäällä, 4-5 krt/vko oheisharjoituksissa sekä kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat helppoja kaksoishyppy-yhdistelmiä, sekä jo vaikeampia piruettivariaatioita ja askelyhdistelmiä
- ryhmän luistelijat tavoittelevat puhtaita ja laadukkaita 2H ja liukuvaa perusluistelua
- Luistelijat osallistuvat seuran järjestämiin leireihin, tehopäiviin sekä mahdollisesti valtakunnallisiin leireihin.

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- Kun luistelija osaa kaikki yksöishypyt sekä mahdollisesti yhden kaksoishypyn
- testit ei tarvitse olla vielä loppuun asti suoritettu (ET1), mutta testitilaisuudessa on jo käyty tai luistelija on aikomassa käydä testitilaisuudessa
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

Punaiset

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu ET1 ja ET2
- ryhmän luistelijat kilpailevat joko A- tai B-silmuissa
- ryhmä harjoittelee 6–9 h/jäällä sekä 6-7 krt/vko oheisharjoituksissa sekä kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- Ryhmän luistelijat harjoittelevat jo vaikeampia kaksoishyppyjä, erilaisia 2H+2H+2H -yhdistelmiä sekä liukuvaa perusluistelua ja vaikeita piruettivariaatioita
- Ryhmässä tavoitellaan puhtautta ja laatua.
- Ryhmän luistelijat tavoittelevat kansallista ja SM-tasoa (debytantit, SM-sarjat)
- Luistelijat osallistuvat aktiivisesti seuran leireihin, tehopäiviin sekä mahdollisesti valtakunnallisiin leirityksiin.

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu tai valmentaja on katsonut, että luistelijan taidot ovat riittävät
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti





Siniset

RYHMÄN VAATIMUKSET:

- ryhmän luisteliijoilla on suoritettu D3 tai valmentaja on hyväksynyt 2H+2H - yhdistelmän
- ryhmän luisteliijoilla on 2A valmiudet
- ryhmän luistelijat kilpailevat debytantteissa, noviiseissa, junioreissa tai senioreissa
- ryhmä harjoittelee 7-9 krt/vko jäällä sekä 4-5 krt/vko oheisharjoituksissa ja kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 2H+2H+2H yhdistelmiä, 2A ja 3H-valmiuksia, liukuvaa perusluistelua sekä vaikeimpia piruettivariaatioita
- ryhmän luisteliijoilla on henkilökohtaiset tavoitteet
- jokainen luistelija tavoittelee SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja
- Luistelijat osallistuvat aktiivisesti seuran järjestämiin leireihin, tehopäiviin sekä YKL tai toiseen asteen valtakunnallisiin leirityksiin.

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu ja luistelija kilpailee vähintään debytantteissa. Valmentaja on hyväksynyt 2H+2H -yhdistelmän.
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti

Mustat

RYHMÄN VAATIMUKSET:

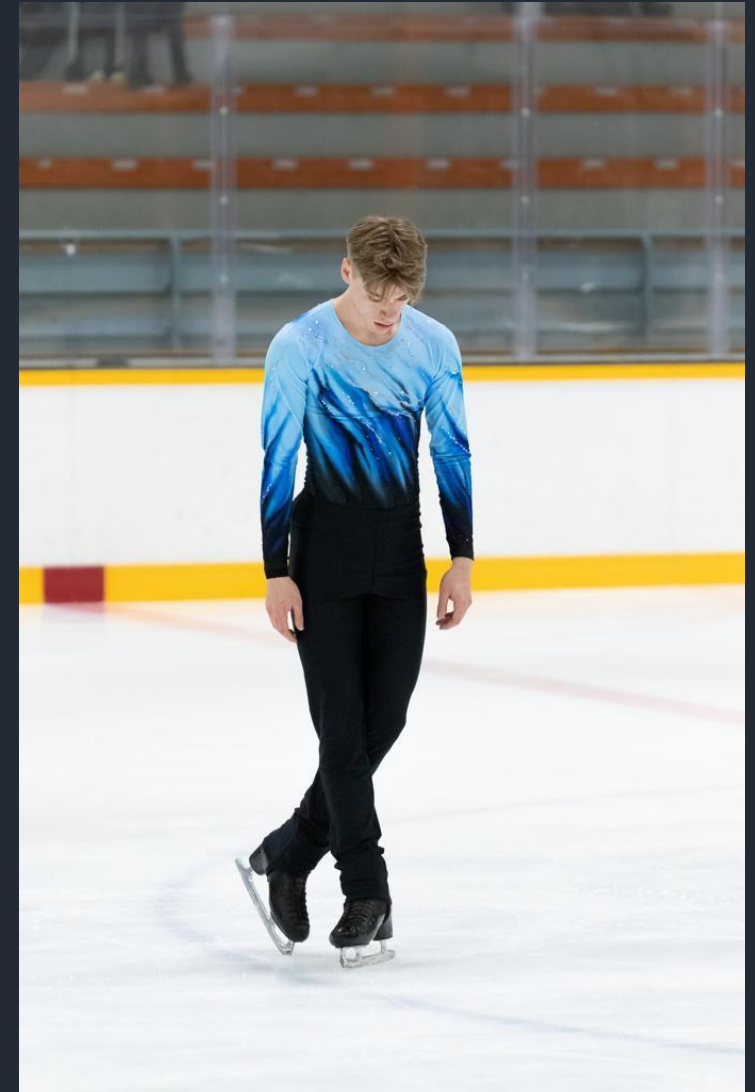
- Ryhmän luistelijoiden on suoritettu ET4/5/6
- Ryhmän luistelijat kilpailevat SM-tasolla
- 2A on vähintään < ja luistelijaa omaa hyvät 3H-valmiudet
- ryhmä harjoittelee 9-11 h/jäällä sekä 5-6 krt/vko oheisharjoituksissa ja kerran koreografiassa

RYHMÄN TAVOITTEET:

- ryhmän luistelijat harjoittelevat 2A, 3H, liukuvaa perusluistelua sekä vaikeampia piruettiasentoja
- ryhmän luistelijoiden on henkilökohtaiset tavoitteet
- ryhmän luistelijat tavoittelevat SM-tasoa ja loppukilpailupaikkoja

RYHMÄÄN SIIRTYMINEN:

- kun vaaditut testit ovat suoritettu TAI ryhmän vastuvalmentaja katsoo, että luistelijalla on valmis siirtymään ryhmään
- luistelijalla on motivaatio harjoitella tavoitteellisesti





HARJOITUSTEN SUUNNITTELU

Vuosisuunnitelma:

Päävalmentaja vastaa kaikkien kilparyhmien vuosisuunnitelmista ja niiden päivityksestä.

MUSTILLE ja SINISILLE tehdään henkilökohtaiset vuosisuunnitelmat

PUNAISILLE JA KELTAISILLE laaditaan kaksihuippuinen kausisuunnitelma

ORANSSEILLE, VIHREILLE ja TÄHDEILLE laaditaan yksiuhuippuinen kausisuunnitelma

LUISTELUKOULUIJEN, HARRASTAJIEN ja AIKUISTEN kausisuunnitelmat laatii harrasteluistelun vastaava yhdessä päävalmentajan kanssa

KAUSISUUNNITELMIEN RAKENNE:

Yksihuippuinen vuosisuunnitelma

- ✓ Peruskuntokausi (PKK)
- ✓ Lajinomainen peruskuntokausi (PKK II)
- ✓ Kilpailukausi (KK)
- ✓ Ylimenokausi/lepokausi (LK)

Kaksihuippuinen vuosisuunnitelma

- ✓ Peruskuntokausi I (PKK I)
- ✓ Peruskuntokausi II (PKK II)
- ✓ Kilpailuun valmistava kausi I (KVK I)
- ✓ Kilpailukausi I (KK I)
- ✓ Kilpailuun valmistava kausi II (KVK II)
- ✓ Kilpailukausi II (KK II)
- ✓ Ylimenokausi /lepokausi (LK)

Esimerkki kaksihuippuisesta kausisuunnitelmasta (osa)

VUOSIRUNKO kausi 2020-2021, K1														rankkuus = I-IV
harjoituksia: 6-10 h jäätä/vk riippuu viikosta, omatoimisia alku- ja loppuverryttelyitä 6 h/vk, koreografia tai baletti 1krt/vk VAIN leirit ja lomat, lihaskunto 2 krt/vk, kehonhallinta 1-2 krt/vk, nopeusvoima 2 krt/vk, lajiomaiset oheiset 3 krt/vk														HUOM! Mahdolliset kutsu- ja ulkomaakilpailut
vko/muu	kilpailu	kilpailun tavoitteet/muut tapahtumat	rankkuus	leiri	fyysiset ominaisuudet	liikkuvuus	voima	nopeus	kestävyys	taito/tekniikka	psyyyke	taktiikka/ohjelma	tavoite päästä SM-senioreiden testi läpi kilpailuissa	
						passiivinen/aktiivinen	KH/NV/LK	liikenopeus&rotaationopeus	PK/Intervallit				KH = kehonhallinta	
PKK II	vko 23		II	KESÄJÄÄT		III/II		III	II	jäähän tutustuminen	harjotusympäristön tsemppaus	LO		
	vko 24		III	KESÄJÄÄT		III/II		IV	III	kolmoishyppyt muistiin		LO		
	vko 25		II	KESÄJÄÄT		III/II		II	II	helpot 3H:t kasaan				
	vko 26		III	KESÄJÄÄT		III/II		III	III	vaikeimmat 3H:t		LO		
	vko 27		II	KESÄJÄÄT		II/II		II	III	3H+3H -yhdistelmät		LO		
VKV I	vko 28		III	TEHOTREENIT		III/III		0	I	rotaatio			NV = nopeusvoima	
	vko 29		IV	TEHOTREENIT		IV/III		0	I	3A			LK = lihaskunto	
	vko 30		III	TEHOTREENIT		II/IV		I	II	3A		LO+VO	PK = peruskestävyys	
	vko 31		IV	TEHOTREENIT		III/II		II	II	4H	psykykinen valmentajan	LO+VO		
	vko 32		III	ALOITUSJÄÄT		II/III		III	II	3H+3H+3H	johdolla tapahtuva	LO+VO		
	vko 33		I	KOULU ALKAA		II/II		I	I	3H:t	valmentautuminen			
	vko 34		II			II/II		I	II	kilpailuihin valmistautuinen				
	vko 35		III			II/II		II	II	ylläpito	kilpailuun valmistautuminen ja stressin	LO+VO		
	vko 36		IV			II/II			I	kilpakunto	hallinta	LO+VO		
	vko 37		II			I/I			I	rotaatio	pulmatilanteiden			

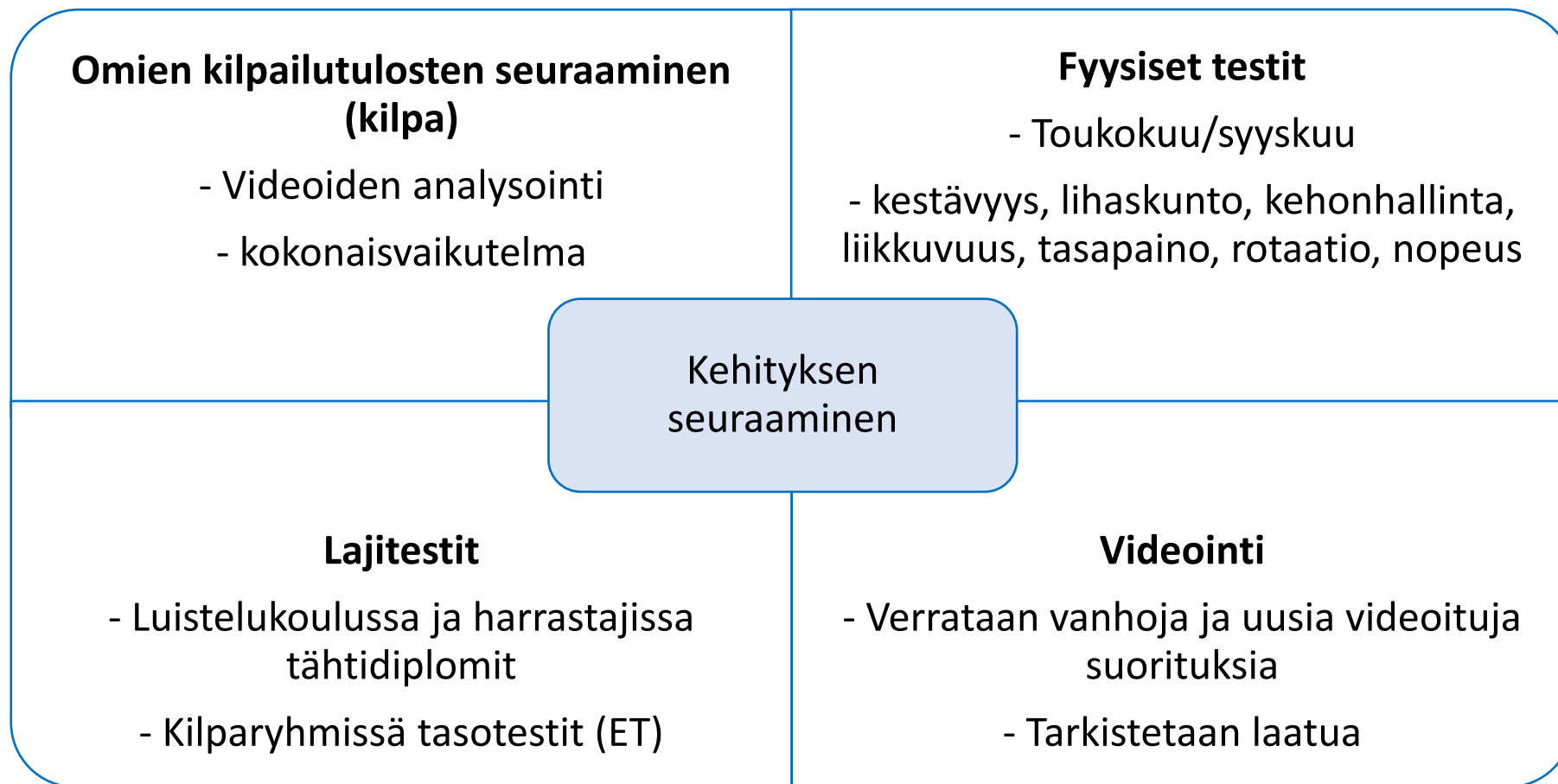
Viikkosuunnitelman esimerkki

vko 19	ma 10.5.	ti 11.5.	ke 12.5.	to 13.5.	pe 14.5.	la 15.5.	su 16.5.
jää (h)	50min						
teema	kaaret		50min K3A	50min	50min K3	50min	50min
tehdään	PL: kaaret, kolmoset, silmukat, tuulimyllyt, rittikolmoset		PL: crossrollit, käänne eu, twisselit, VA, 2kolmoset	PL: piparit, sisiliskot, tvistit, kv, vastakäänne ts, piikit, hypähdyksiä	PL: sirklaukset, silmukat, crossrollit, ch	PL: sirklaukset, sarjat, ylävartalon aktivointi	PL: twisselit, rittikolmoset, ts-kolmonen, käänne es
	Hypylämpä: ponnistukset, kv, walley, eulerit, rotaatio		Hypylämpä: ponnistukset, kv, kierroshypyt, walleyt	Hypylämpä: kv, crossrollit, walleyt	Hypylämpä: kv, kierroshypyt, rotaatiohypyt, walleyt	Hypylämpä: kv, walleyt, rotaatio+Lo, CSSp	Hypylämpä: ponnistukset, walleyt, jne
	Hypyt: 1Lz+1Lo tai 1Lz+1A, 1A-valmius		Hypyt: Lo+Lo+Lo -> 2Lo, 1S+1Lo+1Lo -> 2S	Hypyt: 1T (ohitus), 1F+1T+1T, A-valmius	Hypyt: 2S, 2Lo, 1Lz	Hypyt: 1Lz, 1Lz+1Lo, 1A, 1S+1Lo+1Lo	Hypyt: 1F+1Lo+1T, 1Lo+1Lo-1Lo, 1A
	Piruetit: CSp (risti-ikkuna), CoSp (jalanvaihto istuma)		Piruetit: Bielman, CSSp (variaatiot)	Piruetit: CoSp, FSSp	Piruetit: istuman variaatiot	Piruetit: nosturi, SSp	Piruetit: pääpolveen, CSSp
oheiset (h)	50min		1h	1h10min	50min	1h	
teema	koreografia		laji +motoriikka /tempuilu	rotaatio, staattinen asento	koreografia	voimistelu, rotaatio, ponnistus	
HUOM!				ohjelmat		ohjelmat	

Viikko- ja tuntisuunnitelmat

- Viikkosuunnitelman laati ryhmän vastuvalmentaja
- Tuntisuunnitelman tekee tunnin vetäjä, tai vastuvalmentaja/ohjaaja yhdessä nuoremman ohjaajan/valmentajan kanssa.
 - Näin haluamme kehittää valmennusosaamista seurassa ja varmistaa ymmärrystä valmentajan suunnittelutyöstä.
 - Valmentaja voi osallistuttaa ohjaajan suunnittelussa antamalla suunnittelutehtävän (esimerkiksi suunnitella yhden osion tunnista)

KEHITYKSEN JA INNOSTUKSEN SEURANTA



VALMENTAJAN ROOLI KILPAILUTOIMINNASSA

- Päävalmentaja yhdessä kilpailuvastaavan ja hallituksen kanssa päättävät, mihin kilpailuihin seura osallistuu ja mihin ei.
 - Seura osallistuu ETELÄ-alueen kilpailuihin AINA
 - Poikkeuksellisesti (jos tulee kutsuja ja omalla alueella ei ole samaan aikaan kilpailuja) Kaakkoisen alueen kilpailuihin (koskee tähtisarjalaisia)
 - ISU-sarjalaiset osallistuvat lähiseurojen kutsukilpailuihin.
 - Seura osallistuu valinta-, lohko- ja loppukilpailuihin.
 - Seura pyrkii osallistumaan kahteen kansainväliseen kilpailuun ulkomailla (yksi syksyllä ja toinen keväällä)
- Päävalmentajalla on oikeus peruuttaa luistelijan osallistuminen kilpailuihin, jos hän on toistuvasti pois harjoituksista ilman pätevää syytä kilpailuviikolla. Jo sovitut poissaolot ovat luvalliset ja niistä ei seura sanktiota.
- Päävalmentaja yhdessä kilpailuvastaavan kanssa laativat karsintajärjestyksen. Tavoitteena on, että jokainen luistelija saa tarpeeksi kilpailuja kauden aikana.
- Liitto on asettanut kilpailuilmoittautumisille maksimi määrän, mikä tarkoittaa 10 kilpailua Suomessa per kausi.
- Luistelijoiden verryttely, ohjaus ennen suoritusta, palaute suorituksen jälkeen. Kun kilpailuun/testiin osallistuu muutama luistelija, valmentajan pitää huolehtia, että kaikki luistelijat saavat tasapuolisesti tukea kilpailussa/testissä.
- Päävalmentaja tekee/päivittää yleis- ja henkilökohtaiset verryttelyohjeet kilpailijalle/testeihin osallistujille, jos kilpailija jää ilman valmentajaa kilpailuissa/testeissä. Jokaiselle luistelijalle jaetaan kauden alussa alkuverkaohjeet kilpailuihin.
- Kuljetus ja majoitus järjestetään seuran sääntöjen mukaan.
 - Valmentaja kulkee pääsääntöisesti luistelijoiden mukaan kilpailupaikalle ja pois.



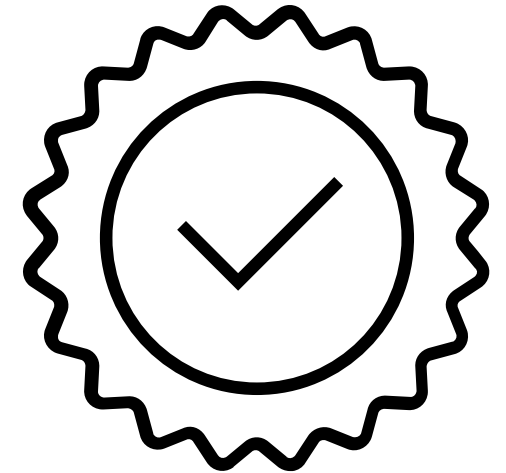
YHTEINEN TEKNIikka

PIRUETIT

- **Rotaatioasento (ilmalentoasento):** nilkat yhteen ja polvien väliin ilmaa (eli vapaajalka ei saa nousta ”ylös” ja polvi ei ole polven päällä), kädet ovat niin, että vasen käsi on oikean olkapään päällä ja oikea käsi vastaavasti vasemman kyynärpään alla ***TAI toisinpäin***. Kädet saavat olla ristissä mikäli kyynärpäät eivät nouse ylös. Tärkeintä, että selkä on suorana ja silmät katsovat eteenpäin, eli ei ”kumarra”.
- **Alastulo:** kädet sivulla, katse ympyrän sisään ja vapaajalka on ojentunut taakse viistoon, varpaat sivulle. Neliö säilyy. ***TÄRKEINTÄ: kädet ei saa lähteä aukikiertoon!***
- Ennen yhdenjalan piruetteja opetetaan omenat eteen ja taakse sekä eu-kaari. Näin luistelijalle hahmottuu lähtö piruettiin.
- **Peruslähtö piruettiin:** eu-kolmonen -> painonsiirto -> sirklaus taaksepäin -> kierto -> eu-ulkokaari -> piruetti -> alastulo
- **Kiihdytyspiruetti:** ensin opetellaan avoasennossa 4 kierrosta ja vasta sen jälkeen lähdetään harjoittelemaan ristiasentoa. Kädet ja jalka tulevat yhtä aikaa eteen ja menevät ristiin.
- **Istuma (eteen):** vapaajalka suorana edessä, varpaat ojennettuna sivulle. Kädet myös edessä, eivät nouse rinnan yläpuolelle, ja selkä pysyy suorana, kaula pitkänä. Eli ei koukku jalkoja ja pyöreitä ***selkiä!***
- **Istuma (taakse):** ***vapaajalkaa voi koukistaa, silloin pyöriminen on helpompaa ja pyörimisnopeus on parempi kuin suoran jalan kanssa. Kädet tulisi olla joko suorana tai asennossa ”luetaan kirjaa”. Selkä ojentuu.***
- **Vaaka:** Tukijalan käsi ohjaa liikettä lähdössä. Piruetin aikana tukijalan käsi on polven päällä alhaalla. Näin hartiat ja lantio pysyvät avoasennossa ja pyöriminen on helpompaa. ***Jokaisella luistelijalla on kuitenkin oma luontainen asento vaaka-asennossa (esim. kädet ”pitämässä kuminauhaa” -asennossa). TÄRKEINTÄ: ettei hartiat ylikiertyvät!***

HYPYT

- **Axel:** Kädet alakautta kiinni (hartiat kuitenkin kaaren päällä!). HUOM! Joillekin, jotka meinaavat hypätä "takaisinpäin" sopii se, että tukljalan käsi on ponnistuskaarella edessä). Ponnistus tapahtuu piikin kautta ylös, ilman jarrutusta tai liirausta.
- **Salchow:** Vapaan jalan kantapää ohittaa eli on "edellä" -> luistelija pääsee nopeammin rotaatioasentoon ja pyöräminen ilmassa on stabiilimpaa. ***Tapauskohtaisesti piikkiohitus sallitaan.***
- **Tulppi:** Vapaan jalan piikkiä ei laiteta "ristiin", vaan suoraan kaaren päälle (eli lantio on aukikierrossa) -> kantapää ohittaa piikin liukuen -> luistelija pääsee nopeammin rotaatioasentoon. ***Korostetaan lantion liikettä ja oikean käden ohitusta!***
- **Ritti:** Vapaan jalan puoleinen käsi edessä, liike ja pyöräminen lähtee sekä **lantioista että hartioista.**
- **Flippi:** piikki tulee mahdollisimman lähelle luistelevaa jalkaa, kuitenkin ennen sitä tulee "venytys".
- **Lutz:** Luisteleva jalka tekee suurimman osan työstä ja ponnistuksesta, piikki ainoastaan vähän avustaa. Luisteleva jalka ohittaa piikin jäätä piikin, jolloin luistelevan jalan luistin painetaan ulkokaarelle (pikkuvarvasta) ja ohituksesta kuuluu piikin surinaa.



A top-down view of an ice skating rink. The ice is dark blue-grey and covered in a dense network of white scratches and scuffs. In the foreground, the lower legs and feet of three people are visible. They are wearing dark, possibly black, pants and white ice skates with white laces. The skates are positioned in a way that suggests they are standing or moving slowly on the ice. The overall lighting is somewhat dim, giving the scene a moody, atmospheric feel.

MUITA PERIAATTEITA

- Pohjastamme uusia asioita oheisissa eli jos jäällä tehdään vaakapiruetteja, harjoittelempa vaaka-asentoa oheisissa.
- Luistelija ei harjoittele jäällä sellaisia elementtejä, joita hän ei osaa maalla. Tämä koskee erityisesti hyppyjä. Eli jos luistelija ei osa 1A maalla, hän ei voi harjoitella sitä jäällä. Tämä koskee erityisesti 1/2/3A, 2/3S, 2/3T ja 2Lo (3Lo riittää, että osaa maalla yli 2,5 kierroksisen kierroshypyn). Muut 3H: pitää taitaa maalla ainakin 2,75 kierroksisen hypyn.
- Luistelija voi harjoitella 3H, jos osaa tehdä kevyesti 2H:jä.
- Luistelijat tervehtivät valmentajaa/valmentajia riippumatta, onko jäällä myös seuran ulkopuoliset valmentajat, käsiniiauksella.
- Käytämme myös kuunteluasentoa harjoituksissa, eli jalat ovat kolmosasennossa ja kädet joko edessä tai takana kiinni.
- ***Harjoituksissa tavoitellaan laadukkaita toistoja korostaen laatua määrän sijaan. Joskus on parempi tehdä 1 askel taakse tehdäkseen 2 askelta eteenpäin.***