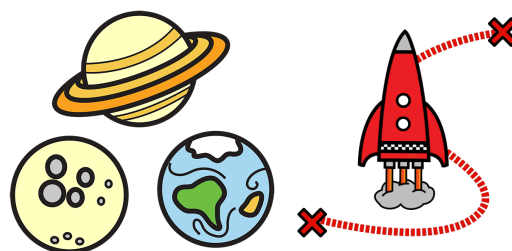


Uplakers Taitoluistelun luistelukoulu

Mini Lakers, Kevät 2024

Avaruus



Viikot 2-12	Teemat	Harjoitteet
1.kerta	<u>Avaruusraketin lähtölaskenta</u>	<ul style="list-style-type: none">- Perusluisteluharjoituksia ja tutustumista- Jarrutuksia- Muodostelmataito: parin kanssa yhdessä
2.kerta	<u>Avaruusromua</u>	<ul style="list-style-type: none">- Polven joustot, pumppaus, potkulauta, ym.: oman tötsän ympäri- Muodostelmataito: mylly
3.kerta	<u>Avaruusseikkailu- kaverikerta.</u>	<ul style="list-style-type: none">- Kierrellään ja kaarrellaan.- Painonsiirtoja puolelta toiselle.- Käsien käyttämistä huivien avulla.- Muodostelmataito: pariliuku
4.kerta	<u>Meteoriittien väistely</u>	<ul style="list-style-type: none">- Sirklauksen harjoittelua.- Harjoitellaan menemään kyykkyy.- Muodostelmataito: läpimeno
5.kerta	<u>Avaruusoliot</u>	<ul style="list-style-type: none">- Liikutaan ylös ja alas hyppien- Hyppäämisen alkeita- Muodostelmataito: rytmi
6.kerta	<u>Avaruusasema</u>	<ul style="list-style-type: none">- Liikutaan vaihdikkaasti kuin raketit.- Vauhdin vaihtelu- Hyppyvariaatioita- Muodostelmataito: blokki
7.kerta	<u>Tutkimusmatka kuuhun</u>	<ul style="list-style-type: none">- Pyöriminen ja käännösten harjoittelu- Muodostelmataito: piiri, ryhmäpiruetti

8.kerta	<u>Tähdenlentojen pyydystys</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Liikutaan yhdellä jalalla. - Kaaria eteenpäin. - Chasse-potkut - Näytösohjelmaa - Muodostelmataito: rivi, mylly
9. kerta	<u>Avaruusraketin korjaus</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Sirklaukset, askelten yhdistämistä - Näytösohjelmaa - Muodostelmataito: erilaiset otteet, askelsarja
10.kerta	<u>Tähtisumua</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Opitun kertausta - Näytösohjelmaa - Jokainen lapsi saa Diplomin suoritettuaan seikkailun onnistuneesti.
	<i>Näytös</i>	Mini Lakers- ryhmä osallistuu keväänäytökseen.