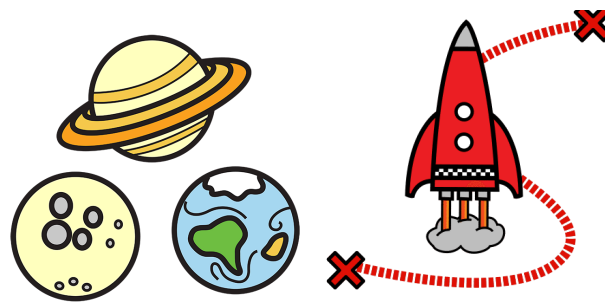


Uplakers Taitoluistelun luistelukoulut

Kevät 2024

Avaruus



Viikot 2-12	Teemat	Mitä harjoitellaan?
1.kerta	<u>Avaruusraketin lähtölaskenta</u>	<ul style="list-style-type: none">- Perusluisteluharjoituksia ja tutustumista.- Tutkitaan ja tunnustellaan jäätä.- Kaadutaan ja nouseaan ylös.
2.kerta	<u>Avaruusromua</u>	<ul style="list-style-type: none">- Liikkumista jään pinnassa, kaatuminen ja ylösnouseminen.- Polven joustot perusluistelun harjoittelua.
3.kerta	<u>Avaruusseikkailu.</u> <u>Kaverikerta.</u>	<ul style="list-style-type: none">- Kierrellään ja kaarrellaan.- Käytetään polvia eri tavoin.- Harjoitellaan menemään kyykkyyyn, kosketetaan luistimia.- pariliu'ut.
4.kerta	<u>Meteoriittien väistely</u>	<ul style="list-style-type: none">- Pyöriminen- Painonsiirtoja puolelta toiselle.- Käsien käyttämistä huivien avulla.
5.kerta	<u>Avaruusoliot</u>	<ul style="list-style-type: none">- Liikutaan ylös ja alas hyppien.- Nostellaan jalkoja esteiden yli.- Hyppyjä paikallaan ja esteen yli.
6.kerta	<u>Avaruusasema</u>	<ul style="list-style-type: none">- Liikutaan vauhdikkaasti, kuin raketit.- Jarrutetaan ja kiihdytetään, kierrellään ja kaarrellaan.- Autoliukua kyykyssä eteen ja taakse.
7.kerta	<u>Tutkimusmatka kuuuhun</u>	<ul style="list-style-type: none">- Raketit lentävät taivaalla, mitä siellä näkevät?- Rakettiliu'ulla takaperin luistelua.
8.kerta	<u>Tähdenlentojen pyydystys</u>	<ul style="list-style-type: none">- Liikutaan yhdellä jalalla myös korkealla ja ylhäällä- Liikutaan piikeillä, liukuen liu'uilla.- Käännyttään kahdella ja yhdellä jalalla.- Kaaria eteenpäin.
9. kerta	<u>Avaruusraketin korjaus</u> (mukaan voi ottaa oman pehmolelun)	<ul style="list-style-type: none">- Pehmolelujen heittäminen ja renkasiin vieni.- Avaruusaluksen korjaus: rata.

10.kerta	<u>Tähtisumua</u>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Opitun kertausta</i>- <i>Painonsiirrot, pujottelut, lentokoneet.</i>- <i>Hyyt ja kurkotukset.</i> - <i>Näytösharjoittelua</i>
11.kerta	<u>Näytös</u>	<i>Kaikki luistelukoululaiset osallistuvat keväänäytökseen.</i>