

**Kisaverkka – ohje SM/Kans.SEN. /
SM/Kans.JUN. / SMNOV.**

**Tämä kilpaverkka tulee toteuttaa niin
kilpailuissa kuin harjoituksissakin ennen
jäätä.**

**Loppuverryttely lisätty kilpailuihin, myös
harjoituksissa, mikäli jään jälkeen ei ole
oheisia.**

1. Lämmittely

- Hölkkä (pari min)
- Jalan heitot 5–10 kpl / jalka
 - ❖ eteen
 - ❖ sivulle
 - ❖ taakse
- Aktivaatiot (valitse 2 liikettä ja toista
noin 3 / puoli)
- Pyörittelyt alhaalta ylös kumpaankin
suuntaan
 - ❖ nilkat, polvet, lonkat, lantio,
ylävirtalo, hartiat, kädet, niska
- Ylävirtalon kierrot 6 kpl kutakin
 - ❖ Kierrot niin, että lantio paikalla
(2:lla & 1:llä jalalla)
 - ❖ Kierrot niin, että lantio kiertyy
mukana (2:lla & 1:llä jalalla)
- Hyppynarulla
 - ❖ 20 eteenpäin
 - ❖ 20 taaksepäin
 - ❖ 15 oikealla jalalla (jalka eteen
ristiin)
 - ❖ 15 vasemmalla jalalla (jalka
eteen ristiin)
 - ❖ Tuplat 10
 - ❖ Triplat 5

**2. Juoksut/loikat (noin 10–15 metrin
matka)**

- ❖ Ristijuoksu
- ❖ Laukkahyppy
- ❖ Vuoroloikat
- ❖ Vuorojaloin kinkat

3. Omat fyssariliikkeet

4. Piruettilusikka (jos on tilaa)

- ❖ Rittipiruetti x 2
- ❖ Rittipiruetti + (1Lo) 2Lo x2

5. Kuminauha

- ❖ kuminauha tolppaan ja
kiinnivedot etukäsi ja takakäsi
rotaatioon x10
- ❖ Alastulopotkut (vain omaan
suuntaan) x 3
- ❖ Max rotaatio (kuminauha selän
takana) x2
- ❖ 2A (kuminauha selän takana) x2

6. Hypyt

- ❖ Maksimirotaatio x2
- ❖ 2A x3
- ❖ 3T x2
- ❖ 2A+3T X2
- ❖ 3S x2
- ❖ Ohj. hypyt x 1 (kisakausi)

7. Ohjelmasta (kisakausi)

- ❖ Koko ohjelman läpi käyminen
maalla + piruettiasentojen
läpikäyminen samalla
- ❖ Ohjelman läpi käyminen
mielikuvana; Katso jäälle missä
tuomarit ja käy oma ohjelma
mielikuvana läpi (myös hypyt &
piruetit)

8. Staattiset lihakset:

- ❖ Lankku 10sek
- ❖ Lantion nosto: rotaatio asento 10
sek

9. Lyhyt spurtti 10–15 metriä (1x)

10. Loppuverkka oman

kilpailusuorituksen jälkeen:

- ❖ Hölkkä 10 min
- ❖ Venyttelyt 5–10 min