



*tuusulan luistelijat*

## **ALKUVERRYTTELY OHJEET**

- Juoksua **noin. 5minuuttia**  
(etu- ja takaperin, sekä juosten etuperin ja nopea käännös/ympärimeno)
- Sivulaukat molempiin suuntiin **noin 15metriä 2 x suunta/kylki yht.4 kertaa**
- Ristijuoksu **noin 15 metriä 2 x suunta/kylki yht. 4 kertaa**  
(Eteen ristiin-taakse ristiin, napa kääntyy!)
- hyppynarulla:
  1. **50 eteenpäin**
  2. **50 taaksepäin**
  3. **20 oikealla jalalla**
  4. **20 vasemmalla jalalla**
  5. **10 yritystä tuplahyppyjä**
- Yleisverryttely:
  - 1) Pyörittelyt alhaalta ylös kumpaankin suuntaan  
(nilkat, polvet, lantio, ylävartalo, hartiat, kädet, niska)
  - 2) Vartalon kierto liikkeit **noin. 10 kertaa kutakin**

(ensiksi lantio pysyy paikalla, sitten lantio kiertyy mukana,2:lla ja 1:llä jalalla)
- Jalkojen heilutukset **noin. 10kpl kutakin**
  - 1) Eteen
  - 2) Sivulle
  - 3) Taakse
- Alastulo ja ulosliuku –asennon tarkistus **5 kertaa**  
(Napa selkärankaan, polven linjaus, kädet, pää!)
- Jalkojen venytykset painonsiirroilla **5 x 2-10sec./asento**
- Piruettilusikat (jos on tilaa)
  - 1) Rittipiruetti kumpaankin suuntaan **x 10**
  - 2) Rittipiruetti + yksöis-ritti **x10**
  - 3) Istuma ja Vaakapiruetti **3xjalka/asento yht. 12 piruettia**

- Kierroshyppy
  - 1) Vuoro-rotaatiot **2 sarjaa, 1sarja=6 hyppyä (3x suunta)**  
(1 kierroksen hyppy vuorotellen kumpaankin suuntaan)
  - 2) Ritti pyöriminen(1 jalan hyppy paikalla ympäri) + 1:öis ritti **x 5-10 kpl**
  - 3) Kierroshyppy (2:lta yhdelle jalalle) + ritti **x 5-10kpl**
  - 4) Valssihyppy + rittipyöriminen **x 5 kpl**
  - 5) Axeli **x 5-10 kpl**
  - 6) Kaksois-kierroshyppy **x 5-10kpl**
- Piruettien asennot ja niiden lähtöjen läpikäynti
- Vaakojen, sekä muiden ohjelmaliukujen läpikäynti **kummallakin jalalla x3**
- Ohjelman läpikäynti ilmanmusiikkia (kilpailuissa)
- Lyhyet spurtit/kiihdytykset **10-15metriä x 3-5**  
(jos ei ole tilaa, niin nopeat hyppyt hyppynarulla **3 x 20kpl**)
- **VESSASSA KÄYNTI!!!!!!!**

# Tsemppiä kisaan!

