

## KILPAILUISSA TARVITTAVAT VARUSTEET

- Luistimet + kovasuojat
- Luistimien kuivausvälineet (pyyhe + pehmosuojat)
- Kilpailupuku (+ varapuku)
- Luistelumusiikki CD + vara CD (varalevy myös etukäteen lähetetystä mp3 musiikista)
- Alushousut, jotka eivät näy puvun alta
- Seuran takki tai siisti fleecetakki
- Siistit sormikkaat
- Ihonväriset rajattomat sukkahousut
- Sukat, jotka eivät näy luistimien varsien yli
- Lämmittelyyn vaatteet + lenkkarit + hyppynaru
- Viltti tai muu alusta pukuhuoneen penkille
- Tarvikkeet hiustenlaittoon
- Eväitä tarpeen mukaan

## MUUTA MUISTETTAVAA

- Varmista lisenssin voimassaolo ennen ilmoittautumista kilpailuihin
- Tarkista oma luisteluvuorosi järjestävänä seuran kilpailusivuilta. Lopullinen luistelujärjestys arvotaan yleensä vasta muutamaa päivää ennen kilpailuja
- Ennen kilpailuja, tarkista luistinten kunto ja siisteys
- Pukeudu lämpimästi jäähallille. Odotusajat voivat olla pitkiä
- Kilpailupaikalla tulee olla vähintään tuntia ennen oman ryhmäsi luistelu-aikaa
- Saapuessasi kilpailupaikalle vie musiikki-CD järjestäjän osoittamaan paikkaan (ei tarvitse jos mp3) ja ilmoita läsnäolosi valmentajalle. Anna vara CD valmentajalle.
- Lämmittele omatoimisesti, mikäli valmentaja ei vielä ehdi olemaan kanssasi.
- Oman kilpailusuorituksesi jälkeen anna keskittymisrauha vielä kilpaileville. Siirry katsomon puolelle seuraamaan toisten suorituksia.
- Salamavalojen käyttö katsomossa on kilpailujen aikana kiellettyä
- Kotiin lähtiessä muista ottaa mukaan kaikki tavarasi, myös musiikki-CD.

# ALKUVERRYTTELY

## 1. Nivelten lämmittely nilkoista päähän

- nilkat, polvet, lantio, taivutukset sivuille
- kyykyt x10
- ylävartalon kierrot, kämmenet kyynärpäät, olkapäät
- mylly (kierteen jälkeen ylösnousu)
- pää

## 2. Juoksu

- 2 kierrosta

## 3. Rappuset (tasajalkahyppyt alas mennessä kaikissa harjoitteissa)

- juoksu (jokainen rappunen) x2
- tasajalkahyppy (jokainen rappunen)
- vasemmalla jalalla (jokainen rappunen)
- oikealla jalalla (jokainen rappunen)
- juoksu yhden rappusen yli
- HENGITYSTAUKO (hengityksen rauhoittaminen, kävely)

## 4. Hyppynaru

- paikallaan juoksu (esim. vasen-oikea-vasen-jne.) x50
- kaksoishyppyt x30
- käsien pyöritys x10

## 5. Kierroshyppyt (jokaisen sarjan jälkeen 3 hyppyä ja alastulo, alastulo jalkaa vaihdellen x4)

- kierroshyppyt (vasen-oikea) x4
  - kierroshyppyt kädet ylös (vasen-oikea) x5
  - kaksoishyppyt alastulon kanssa x5
  - kierroshyppy-välihyppy taakse (sarjassa 10 kierroshyppyä) x2 6
- Venyttely
- spagaatit, nopeat vaihdot (vasen-oikea spiraalin kautta) x10
  - silta-kirja x5 7 Hölkkä, 1 kierros