

HarTa YksinluistelijanPolku							
RYHMÄ	KILPAILUSARJA JA KILPAILULLISET TAVOITTEET	HARJOITUSMÄÄRÄ	TESTI	LAJITAI DOT	FYYSIS-MOTORISET TAI DOT	PSYKKISET TAI DOT	TUKITOIMINNOT
K1 + K1 Kevytkilpa	SM-Seniorit, Seniorit, SM-Juniorit, Juniorit, SM-Noviisit, Noviisit, Debytantit Kansalliselle, SM-tasolle ja kansainväliselle tähtäävä harjoittelu	8-11 krt/vko jää 6-8 krt/vko oheinen	ET5, ET4, ET3	Puhtaat ja laadukkaat kaksoishypyt, kahden ja kolmen kaksoishypyn yhdistelmät. Kolmoishypyjen oppiminen ja hallinta. Piruetit taso 4, askelsarja väh taso 3. Sujuva ja vauhdikas perusluistelu.	Maksimirotaation kehittäminen Nopeus- ja nopeusvoimaominaisuudet Lajinomainen liikkuvuus Kestävyyden eri osat alueet Liikkuvuuden ylläpitäminen ja kehittyminen	Oman kehon tunteminen, hallinta ja tulkinta, itseluottamus, keskittyminen, tavoitteen asettaminen, kilpailuihin valmistautumisen malli, stressin hallinta ja paineensietokyky.	Yhteistyö valmentaja-luistelija-perhe STLL:n valmennusryhmien toiminta. Koreografi Fysioterapeutti Baletti Tanssi, Fysiikkavalmentaja, Hieroja, Mentaalivalmennus
K2+ K2 Kevytkilpa	A/B - Silmut, Debytantit, Noviisit, Tähti-Sarjat + Taitajat. Kansalliselle, SM-tasolle ja kansainväliselle tähtäävä harjoittelu	7-10 krt/vko jää 6-8 krt/vko oheinen	ET2, ET3, ET4	Puhtaat ja laadukkaat kaksoishypyt, kahden ja kolmen kaksoishypyn yhdistelmät sekä kaksoisaxelin harjoittelu harjoitteiden kautta. Piruetit väh taso 3, askelsarja taso 2. Sujuva ja vauhdikas perusluistelu.	Maksimirotaation kehittäminen Nopeus- ja nopeusvoimaominaisuudet Lajinomainen liikkuvuus Kestävyyden eri osat alueet Liikkuvuuden ylläpitäminen ja kehittyminen	Oman kehon tunteminen, hallinta ja tulkinta, itseluottamus, keskittyminen, tavoitteen asettaminen, harjoituskulttuurin vahvistaminen, kilpailuihin valmistautumisen malli, stressin hallinta ja paineensietokyky.	Yhteistyö valmentaja-luistelija-perhe Koreografi Fysioterapeutti, Baletti Tanssi , Fysiikkavalmentaja, Mentaalivalmennus. URHEA-yhteistyö STLL:n valmennusryhmien toiminta
K3+K3 Kevytkilpa	Minit, B-Silmut, Tähti-Sarjat + Taitajat. Ensimmäinen kilpailuohjelma. Kilpailemisen aloittaminen kutsu- ja aluekilpailuissa	5krt/vko jää 5krt/vko oheinen	ET1	Kaikkien yksöishyppyjen harjoittelu ja hallinta. Akselin hallinta, kaksoishyppyjen harjoittelu harjoitteiden kautta. Peruspiruetit (rotaatio) Oman kilpailuohjelman harjoittelemine.	Rotaation kehittäminen Koordinatiiviset osatekijät: ketteryys, tasapaino, rytmi-, yhdistely- ja suuntautumiskyky.	Harjoittelukulttuurin opettelu Keskittyminen Yrittäminen Rohkeus Onnistumisen ilo ja itseluottamuksen kasvattaminen	Yhteistyö valmentajan ja vanhempien välillä Tanssi, Fysioterapia, Fysiikkavalmennus
KEHITYSRYHMÄT	Luistelukoulun jälkeinen ryhmä. Ei kilpailusarjaa	2-3krt/vko jää & 1-2krt/vko oheinen		Hyvä perusluistelun hallinta, helpoimpien yksöishyppyjen & peruspiruettien harjoittelua	Kehon hahmottamista, Tasapaino, ketteryys, yhdistely- ja suuntautumiskyky	Harjoittelukulttuurin opettelu Keskittyminen Yrittäminen Rohkeus Onnistumisen ilo ja itseluottamuksen kasvattaminen	Yhteistyö valmentajan ja vanhempien välillä
