

AIKUISLUISTELU KEVÄT 2023 VARALA-TIIMI

TESOMA JÄÄHALLISSA 2 SU 18.15-19.15

(OHJAAJA TOTEUTTAA HARJOITTEET OMAN RYHMÄN TAITOTASOON SOPIVIKSI)

vko 2 LUISTELUA ETEEN-JA TAAKSEPÄIN, KAARIA JA KUKKOPIR./KIIHDYTYSPIR.

vko 3 SIRKLAUSTA, KANTAKÄÄNNÖSTÄ, LIUKUMISTA, VALSSIHYPPI, 1S, RITTIPIR.

vko 4 SIRKLAUSTA, KOLMOSIA, KIIHDYTYKSEN VAIHTOPIR., 1T, 1Lo

vko 5 KAARENVAIHTOJA, KÄÄNNÖKSIÄ, HYPPIJÄ(1S,1T,1Lo) JA ISTUMAPIR.

vko 6 PERUSLUISTELUA, ASKELEITA, 1Lo, ½ F, 1F JA VAAKAPIR.

vko 7 PIIKKIASKELEET, MOHAWKIT, CROSS ROLLIT, 2KOLMOSET, YHDENJALAN YHDISTELMÄPIR.

vko 8 SIRKLAUSTA, ASKELEITA, ½ Lz, 1Lz, HYPPIPIR.

vko 9 KÄÄNNÖKSIÄ, HYPPI-YHDISTELMIÄ JA SARJOJA, CCoSp + näyttösharj.

vko 10 YHDELLÄ JALALLA LUISTELUA/ASKELEITA, PIRUETTEJA + näyttösharj.

vko 11 KERTAUSTA KAUDEN OPITUISTA ASIOISTA +näyttösharj.

vko 12 EI TESOMALLA TURNAUKSEN VUOKSI HARJOITUKSIA, MUTTA NÄYTÖSHARJOITUKSET ILMOITETAAN AJOISSA MISSÄ JA MILLOIN

MA 27.3 KEVÄTNÄYTÖS ARISTOKATIT HAKA 1 JÄÄHALLISSA, TARKEMMAT TIEDOT LÄHEMPÄNÄ!

