

HARRASTERYHMÄ KEVÄT 2023 VARALA-TIIMI

TESOMAN JÄÄHALLISSA 2 SU 17.30-18.15 +

JUMPPA ENNEN JÄÄTÄ 16.30-17.10

(OHJAAJA TOTEUTTAA HARJOITTEET OMAN RYHMÄN TAITOTASOON SOPIVIKSI)

vko 2 perusluistelua, jarrutuksia, kaaria ep, painonsiirtoja, makkaroita

vko 3 musiikkiin perusluistelua eri rytmeillä, kaaria tp, USp, Vh, Vh+Vh

vko 4 piikkiaskeleita, kantakäännös, rittipir., USp, 1S

vko 5 kaarenvaihtoja, idioottikolmosia, SSp, 1S, puoliT, 1T

vko 6 sirklausta ep+tp, mohawk, omena, es-kolmonen, CSp, 1T, liukuja

vko 7 kolmoset tp, cross rollit, rittikolm., rittipir., 1Lo, USp

vko 8 valssikolmonen, laukkahyppy, piikkiaskeleita, ½ F, 1F, SSp

vko 9 piikkiaskeleita, askeleita/liukuja, CSp, ½ Lz, 1Lz **+näytösohjelmaa**

vko 10 yhdellä jalalla mutkittelua, 2kolmosia ep, hyppyjä, USp/CUSp
+näytösohjelmaa

vko 11 sirklausta, kaaria ep+tp, 2kolmosia tp, hyppyjä, SSp/CSSp +
näytösohjelmaa

**vko 12 EI LUISTELUA TURNAUKSEN VUOKSI, MUTTA NÄYTÖSHARJOITUKSET
ILMOITETAAN AJOISSA MISSÄ JA MILLOIN!**

**MA 27.3 KEVÄTNÄYTÖS HAKAMETSÄN 1 JÄÄHALLISSA, TARKEMMAT TIEDOT
LÄHEMPÄNÄ!**

