

# **LUISTELUKOULU KEVÄT 2023 VARALA-TIIMI**

## **HAKAMETSÄN JÄÄHALLISSA 3 LA 08.45-09.30**

**VKO 2 LIUKUEN JÄÄLLÄ** ETEEN- JA TAAKSEPÄIN, PUJOTELLEN JA PAINONSIIRTOJA, kaadun ja nousen ylös, jarrutan

**VKO 3: Hallissa kisat, ei luistelukoulua**

**VKO 4 LEIKKIVARJO** JA ERILAISTEN TASOJEN KÄYTTÖÄ, kaartelen ja kiertelen

**VKO 5 PEHMOLELU, TUO OMA PEHMOLELU LUISTELEMAAN!** opin piruetin alkeet

**VKO 6 HYPIN JA LUISTELEN VAUHDISTA JA TASAPAINOILEN**

**VKO 7 HUIVILUISTELU**, MAKKAROITA, LIUKUJA JA PYÖRIMISTÄ +tähtidiplomisuorituksia

**VKO 8 LEIKIT + LEPOISAA KISAILUA**, KÄÄNNÖKSIÄ JA PIIKKIASKELEITA + NÄYTÖSHARJOITUSTA +tähtidiplomisuorituksia

**VKO 9 TEMPPURATA** MISSÄ HYPITÄÄN, POMPITAAN, PYÖRITÄÄN JA LUISTELLAAN + NÄYTÖSHARJOITUSTA

**VKO 10 YHDELLÄ JALALLA** LIUKUMISTA JA ASKELEITA

+NÄYTÖSHARJOITUSTA +tähtidiplomisuorituksia

**VKO 11 OMALLA NAAMIAISASULLA/SATUHAHMOASULLA** LUISTELUA, KÄÄNNÖKSIÄ JA PIRUETTEJA +NÄYTÖSHARJOITUSTA

**VKO 12 NÄYTÖSHARJOITUKSET ILMOITETAAN LÄHEMPÄNÄ MISSÄ JA MILLOIN!**

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

