Varala-tiimi Entiset tähdet syksy 2025 (4.8.-15.12.)

Maanantaisin Hakametsän jäähalli 2 oheinen klo. 20.00-20.30 + jää klo. 20.45-21.45

(valmentaja toteuttaa harjoitukset ryhmän taitotasoon sopiviksi)

Ma 4.8. Ei luistelua (Halli kiinni)

Ma 11.8. Perusluistelu ja painonsiirrot, yksöishypyt vaakaliu'ut ja seisomapiruetit

Ma 18.8. Kaaret ja kolmoset, kaarihypyt ja istumapiruetit

Ma 25.8. Käänteet, piikkihypyt, nosturiliuku ja vaakapiruetit

Ma 1.9. Vauhdin tuotto, yhdistelmähypyt/sarjat ja yhdistelmäpiruetit

Ma 8.9. Piikkiaskeleet, piikkihypyt, polviliu'ut ja istumapiruetit

Ma 15.9. Pyörivät askeleet, yhdistelmähypyt/sarjat ja taivutuspiruetit

Ma 22.9. Volit/eulerit, kaarihypyt, vaakaliu'ut ja vaakapiruetit

Ma 29.9. Askeleiden yhdistäminen, piikkihypyt ja yhdistelmäpiruetit

Ma 6.10. Yhden jalan askeleet, yhdistelmähypyt/sarjat, yhdistelmäliu'ut ja seisomapiruetit

Ma 13.10. Toiveiden tunti

Ma 20.10. Kaaret, kaarihypyt, kaarenvaihtoliu'ut ja istumapiruetit

Ma 27.10. Tasojen käyttö askeleissa, piikkihypyt ja yhdistelmäpiruetit

Ma 3.11. Vauhdintuotto askeleissa, yhdistelmähypyt/sarjat, liukusarjat ja taivutuspiruetit

Ma 10.11. Painonsiirrot, yhdistelmähypyt/sarjat ja vaakapiruetit

Ma 17.11. Vaikeat käännökset, kaarihypyt, vaakaliu'ut ja istumapiruetit

Ma 24.11. Piikkiaskeleet, piikkihypyt ja yhdistelmäpiruetit

Ma 1.12. Askeleiden yhdistäminen, yhdistelmähypyt/sarjat, polviliu'ut ja yhdistelmäpiruetit

Ma 8.12. Yhden jalan askeleet, yhdistelmähypyt/sarjat ja yhdistelmäpiruetit

Ma 15.12. Kertausta + toiveiden tunti