**HARRASTERYHMÄ KEVÄT 2024 VARALA-TIIMI**

**TESOMAN JÄÄHALLISSA 2 SU 17.40-18.30**

**(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 **+aloitetaan** **näytösohjelman teko**

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

**vko 10** **EI LUISTELUA**

**vko 11** yhdellä jalalla mutkittelua, 2kolmosia ep, hyppyjä, USp/CUSp **+näytösohjelmaa**

**vko 12** sirklausta, kaaria ep+tp, 2kolmosia tp, hyppyjä, SSp/CSSp + **näytösohjelmaa**

**MA 25.3 KEVÄTNÄYTÖS HAKAMETSÄN 1 JÄÄHALLISSA, TARKEMMAT TIEDOT LÄHEMPÄNÄ!**

NÄYTÖSHARJOITUKSET ILMOITETAAN AJOISSA MISSÄ JA MILLOIN!

