

# Varala-tiimi harrastusryhmä syksy 2025 (7.9.-30.11.2025)

Sunnuntaisin Tesoman jäähalli 2 jää klo. 17.30-18.15

(valmentaja toteuttaa harjoitukset ryhmän taitotasoon sopiviksi)

**Su 7.9.** Perusluistelu ja painonsiirrot, varsa- ja laukkahyppy, liukuja ja piruetin alkeet

**Su 14.9.** Mutkittelu ja painonsiirrot, valssihyppy ja kukkopiruetti

**Su 21.9.** Sirklaus, eteenpäin kaaret, crossrollit, valssihyppy, salkkovin alkeet, liukuja ja kukkopiruetti

**Su 28.9.** Taaksepäin kaaret, kantakäännös, eteenpäin kolmoset, salkkovi ja istumapiruetti

**Su 5.10.** Kaaret, kolmoset, valssikolmonen, kaarenvaihdot, tulppi, liukuja ja rittipiruetin alkeet

**Su 12.10.** Ei luistelua! - syysloma

**Su 19.10.** Sirklaus, crossrollit, kaksoiskolmoset, ritti, liukuja ja istumapiruetti

**Su 26.10.** Ei luistelua! – jäähallissa turnaus

**Su 2.11.** Piikkiaskeleet, kolmoset, mohawk, tulppi, puoliflippi, rittipiruetti ja vaakapiruetin alkeet

**Su 9.11.** Piikkiaskeleet, kaarenvaihdot, kaksoiskolmoset, flippi, yhdistelmähyppy ja yhdistelmäpiruetti

**Su 16.11.** Yhden jalan mutkittelu, sirklaus, kaaret, lutzin alkeet, liukuja ja vaakapiruetti

**Su 23.11.** Sirklaus, crossrollit, kaksoiskolmoset, lutz, yhdistelmähyppy ja yhdistelmäpiruetti

**Su 30.11.** Kertausta kauden opituista asioista + toiveiden tunti

