

AIKUISLUISTELU KEVÄT 2025 VARALA-TIIMI

TESOMA 2, SU 18.15-19.15 (12.1-6.4.2025)

(OHJAAJA TOTEUTTAA HARJOITTEET OMAN RYHMÄN TAITOTASOON SOPIVIKSI)

SU 12.1 LUISTELUA, KAARIA, KOLMOSIA, KAARIHYPYT, KUKKOPIR./KIIHDYTYSPIR.

SU 19.1 SIRKLAUSTA, KANTAKÄÄNNÖSTÄ, LIUKUMISTA, PIIKKIHYPYT, RITTIPIR.

SU 26.1 SIRKLAUSTA, KOLMOSIA, KIIHDYTYS VAIHTOPIR., KAARIHYPYT, LIUKUJA

SU 2.2 PIIKKIASKELEITA, KÄÄNNÖKSIÄ, PIIKKIHYPYT JA ISTUMAPIR.

SU 9.2 LUISTELUA, ASKELEITA, KAARENVAIHTOJA, KAARIHYPYT, VAAKAPIR.

SU 16.2 PIIKKIASKELEET, MOHAWKIT, CROSS ROLLIT, 2KOLMOSIA, PIIKKIHYPYT, ISTUMAPIR.

SU 23.2 EI LUISTELUA!

SU 2.3 KÄÄNNÖKSIÄ, YHDELLÄ JALALLA ASKELEITA, HYPPY-YHDISTELMIÄ JA SARJOJA, YHDISTELMÄPIRUETTIA + näytösohjelmaa

SU 9.3 ASKELEITA, KAARIHYPYT, PIRUETTEJA+NÄYTÖSOHJELMAA

SU 16.3 KERTAUSTA KAUDEN OPITUISTA ASIOISTA +näytösohjelmaa

SU 23.3 KERTAUSTA KAUDEN OPITUISTA ASIOISTA +näytösohjelmaa

SU 30.3 EI LUISTELUA!

SU 6.4 KEVÄTNÄYTÖS HAKA 1 JÄÄHALLISSA, TARKEMMAT TIEDOT LÄHEMPÄNÄ!

