**KOULULAISTEN LUISTELUKOULU KEVÄT 2024**

**VARALA-TIIMI TESOMAN JÄÄHALLISSA 2 SU 17.40-18.30**

**VKO 2 LIUKUEN JÄÄLLÄ** ETEEN- JA TAAKSEPÄIN**,** PUJOTELLEN JA PAINONSIIRTOJA

**VKO 3 TEMPPURATA**

**VKO 4** SIRKLAUSTA, KAARIA, KOLMOSIA, VALSSIHYPPY, 1S, USp

**VKO 5 LEIKKEJÄ** JA ERILAISTEN TASOJEN KÄYTTÖÄ LIUKUJEN AVULLA, 1T, USp

**VKO 6** SIRKLAUSTA, CROSS ROLL, KANTAKÄÄNNÖS, 1Lo, SSp

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

**VKO 8 LEIKIT + LEPPOISAA KISAILUA**, KÄÄNNÖKSIÄ JA PIIKKIASKELEITA **+aloitetaan näytösohjelman teko**

**VKO 9 RATA** MISSÄ HYPITÄÄN, POMPITAAN, PYÖRITÄÄN JA LUISTELLAAN, ½ F, CSp **+NÄYTÖSHARJOITUSTA**

**VKO 10** **EI LUISTELUA!**

**VKO 11** YHDELLÄ JALALLA LIUKUMISTA JA ASKELEITA, ½ Lz, ½ F, CoSp + **NÄYTÖSHARJOITUSTA**

**VKO 12** **OMALLA NAAMIAISASULLA/SATUHAHMOASULLA** LUISTELUA, KÄÄNNÖKSIÄ JA PIRUETTEJA +NÄYTÖSHARJOITUSTA

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

NÄYTÖSHARJOITUKSET ILMOITETAAN LÄHEMPÄNÄ MISSÄ JA MILLOIN!

