

Hyvinvään Taitoluistelijat
Yksinluistelun urapokki

| | Luistelukoulu | kehityserymä (+Taitajat C) | titit, minit (+Taitajat B) | Tähtisilmut, Silmu B (+Taitajat A) | Silmu A, Debytantti SM sarjoihin tähtäävät | Tähtidebyyt, Tähtinovit ja Tähtiinjoukko | Novisit, Juniorit, Seniorit | |
|-------------------------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| Tavoiteka | 3-6 v. ja 7--> | 5-7 v. | 7-9v. | 8-11v. | 9-13v. | 12 v. --> | 10 - 15 v. (15 -->) | |
| Valmennus | Luistelukoulun vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Valmentajilla vähintään 1-tason koulutus. Ryhmäopetus jätetillä jailla. 10-25 luistelija, 1-2 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Valmentajilla vähintään 1-tason koulutus. Ryhmäopetus jätetillä jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jätetillä jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jätetillä jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jätetillä jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jätetillä jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus omalla jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvaihtajia vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus omalla jailla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa |
| Harjoitusmäärät | Ojattu harjoittelu: Jaa 1 tai 2krt / vko (45min) Oheisharjoitus 2-3 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Ojattu harjoittelu: Jaa 2 krt / vko (45min) Oheisharjoitus 5 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Ojattu harjoittelu: Jaa 3-5 krt / vko (50min tai 60min) Oheisharjoitus 5 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Ojattu harjoittelu: Jaa 4 krt / vko (50min tai 60min) Oheisharjoitus 5 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Ojattu harjoittelu: Jaa 5 krt / vko (50min tai 60min) Oheisharjoitus 5 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Ojattu harjoittelu: Jaa 5 krt / vko (50min tai 60min) Oheisharjoitus 5 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Ojattu harjoittelu: Jaa 5 krt / vko (50-80min) Oheisharjoitus 5 krt / vko (sisältään tanssi/baletti) Omatoinnen harjoittelu: Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | |
| Lajitaidot | Perusluistelu: Sujuva eteen- ja taaksepäin luistelu sirkusluisteluhaarteet kaaret Piikit Käntyminen Jarruttaminen Lukuminen Monipuolinen teränkäyttö) Hyppy: Hyppy kahdelta jalalta yhdelle jalalle Hyppäminen jalalta toiselle Etuperin kahdelta hyppy kahdelta taaksepäin Valssihyppy Piruetti: Alkeispiruetti Kukopiruetti kahdenjään kyykkipiruetti Liut: Kyykkyluiku yhden jalan liuku eteen ja taaksepäin Merenniitoliuku sudenkorentoliuku Ilmaisu: Musiikkiluistelu ja musiikkileikit jokaisella harjoituskerralla. | Perusluistelu: Alkeistesti: sirkus eteen- ja taaksepäin valssiliikojen vaihtoa Kantakännös Etu- ja Et kaaret ja vastakäntteet (Vähintään tutuksi/alkueet) kaksoskomoset Twisselit Piikkiaskeleet, laukat ja hypähdykset Eu crossrolls Tu- ja Ts kaaret Mohawk Hyppy: A (vassihyppy) 1S 1T 1lo 1F (2F harjoitteet) 1Z harjoitteet Piruetti: Kulkopyiruetti Kiihdytyspiruetti Avopiruetti jalavaihdolla Rotatoruutu CSSP CCSP Vaaka- ja istuma-asentojen variaatioita CCSP CCOSP FSSP LSP Liut: Eteen ja taaksepäin vaa'at ympyrällä Risti-ikkuna Nosturi eteenpäin "änkenamung" Ilmaisu: Yhteisohjelma/harjoitusohjelma Musiikkiluistelu | Perusluistelu: Alkeistesti PT1 Monipuolista piikkiaskeleet ja hypähdykset choktaw kääntteet ja vastakäntteet (Vähintään tutuksi/alkueet) kaksoskomoset Twisselit Kolmoset vastakomoset silmukat ja muut vaikeimmat teränkäyttö asiat Hyppy: 1A 2S 2T 1lo 2F 2ZL 2H yhdistelmä harjoittelussa walley (2A harjoitteet) Piruetti: Kiihdytyspiruetti Avopiruetti jalavaihdolla Rotatoruutu CSSP CCSP Vaaka- ja istuma-asentojen variaatioita CCSP CCOSP FSSP LSP Liut: Notkeusliu'ut Linjeeraus Inäbauer Ilmaisu: Oma ohjelma Musiikkiluistelu Vartalonkäyttö-musiikin tulkinta | Perusluistelu: PT1 PT2 Monipuolista piikkiaskeleet ja hypähdykset choktaw kääntteet ja vastakäntteet kaksoskomoset Twisselit Kolmoset vastakomoset silmukat ja muut vaikeimmat teränkäyttö asiat Hyppy: 2S2H 2H+2H 2H+2H+2H 2A valmiudet 3H valmiudet 2H yhdistelmä harjoittelussa walley (2A harjoitteet) Piruetti: FSSP2 FCSP2 CCSP2-3 CSSP3 CCSP3 LSP-3 Liut: Kaarevalhoit vaa'at variaatioilla Linjeeraus Inäbauer Ilmaisu: Oma ohjelma Musiikkiluistelu Vartalonkäyttö-musiikin tulkinta | Perusluistelu: PT2 PT3 STS4-3 Vaa'at askeleet ja askelcombot Laadukas ja sujuva perusluistelu Hyppy: 3S2H 1H+2H 2H+1H 2A valmiudet 3H valmiudet Piruetti: FSSP3 FCSP2-3 CCSP2-3 CSSP3 CCSP3 LSP-3 Liut: Kaarevalhoit vaa'at variaatioilla Linjeeraus Inäbauer Kaarevalhoit vaa'at ep Ilmaisu: Oma ohjelma Musiikkiluistelu Vartalonkäyttö-musiikin tulkinta | Perusluistelu: PT3 PT4 STS4 Vaa'at askeleet ja askelcombot Laadukas ja sujuva perusluistelu Hyppy: 3S2H 2H+2H 2H+1H 2A valmiudet 3H valmiudet Piruetti: FSSP4 FCSP4 CCSP4 CSSP4 CCSP4 LSP4 Liut: Kaarevalhoit vaa'at variaatioilla ep Ilmaisu: Kaarevalhoit vaa'at variaatioilla ep Ilmaisu: Kaarevalhoit vaa'at variaatioilla ep | | |
| Fyysis-motoriset taidot | Taito: Motoriset perustaidot vahvistaminen Tasapainokyky Ketteryykyky Rytmiyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Laajilla: Rotatio piruettulisalla avoasento molemmilla jalolla piuruettulisalla Kierroshyppy Aalusto Rotatioasennon alkeet Nopeus: Askeletheys Suunnanmuutos Liikkuvuus: Lajinomainen liikkuvuus | Taito: Koordinatiiviset osatekijät; Tasapainokyky Ketteryykyky Rytmiyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Laajilla: Rotatio piruettulisalla avoasento molemmilla jalolla piuruettulisalla Kierroshyppy 1A Maksimirotaation kehittäminen Nopeus: Nopeustaitavuus Askeletheys suunnanmuutos Reaktionopeus Voima: Kehonhallinta (suhteellinen voima) Liikkuvuus: Lajinomainen liikkuvuus | Taito: Koordinatiiviset osatekijät; Tasapainokyky Ketteryykyky Rytmiyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Laajilla: Rotatioasennon kehittäminen piuruettulisalla Yhteisohjelmalla perusannot 2A Maksimirotaation kehittäminen Nopeus: Liikenopeus Nopeustaitavuus Reaktionopeus Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppelyt Lihaskestävyys kehonalilta Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus aktiiviset sekä passiiviset venyttelyt Lajinomainen liikkuvuus Kestävyys: Aerobinen perusliikunta | Taito: Koordinatiiviset osatekijät; Tasapainokyky Ketteryykyky Rytmiyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Laajilla: Rotatioasennon kehittäminen piuruettulisalla Yhteisohjelmalla perusannot 2A Maksimirotaation kehittäminen Nopeus: Liikenopeus Nopeustaitavuus Reaktionopeus Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppelyt Lihaskestävyys kehonalilta Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus aktiiviset sekä passiiviset venyttelyt Lajinomainen liikkuvuus Kestävyys: Aerobinen perusliikunta | Taito: Koordinatiiviset osatekijät; Tasapainokyky Ketteryykyky Rytmiyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Laajilla: Maksimirotaation kehittäminen Rotatorion yhdistäminen erilaisin piruettuisiin asennoihin 2A Nopeus: Liikenopeus Nopeustaitavuus Reaktionopeus Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppelyt Lihaskestävyys kehonalilta Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus aktiiviset sekä passiiviset venyttelyt Lajinomainen liikkuvuus Kestävyys: Aerobinen perusliikunta | Taito: Koordinatiiviset osatekijät; Tasapainokyky Ketteryykyky Rytmiyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky Lajiliikkeet: Laajilla: Rotatio kehittäminen 2H reparaarinn kasvattaminen Nopeustaitavuus ja rotatio nopeus 2A Nopeus: Liikenopeus Nopeustaitavuus Reaktionopeus Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppelyt Lihaskestävyys kehonalilta Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus aktiiviset sekä passiiviset venyttelyt Lajinomainen liikkuvuus Kestävyys: Aerobinen perusliikunta | | |
| Psyykkiset taidot | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaihteinen harjoitusympäristö: Harjoittelukulttuurin opettelu Keskitettyminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Vrttäminen Rohkeus Luovuus Onnistuminen Kannustus | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaihteinen harjoitusympäristö: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen > lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistumisen kautta itsetuottamusta Kilpailu taitotason mukaan Menetelmät: Pienet mielluvut ja rentoukset Avainsanoja keskitettyminen avuksi | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaihteinen harjoitusympäristö: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen > lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistumisen kautta itsetuottamusta Kilpailu taitotason mukaan Menetelmät: Pienet mielluvut ja rentoukset Avainsanoja keskitettyminen avuksi | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaihteinen harjoitusympäristö: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen > lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistumisen kautta itsetuottamusta Kilpailu taitotason mukaan Menetelmät: Pienet mielluvut ja rentoukset Avainsanoja keskitettyminen avuksi | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaihteinen harjoitusympäristö: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen > lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistumisen kautta itsetuottamusta Kilpailu taitotason mukaan Menetelmät: Pienet mielluvut ja rentoukset Avainsanoja keskitettyminen avuksi | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaihteinen harjoitusympäristö: Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen > lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistumisen kautta itsetuottamusta Kilpailu taitotason mukaan Menetelmät: Pienet mielluvut ja rentoukset Avainsanoja keskitettyminen avuksi | | |
| Omatoinnen harjoittelu | - | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | |
| Kilpailut | - | Seuran KK-kilpailut, alueen kilpailut | Seuran KK-kilpailut, alueen kilpailut | Seuran KK-kilpailut, alueen kilpailut | Seuran KK-kilpailut, alueen kilpailut | Seuran KK-kilpailut, alueen kilpailut | Seuran KK-kilpailut, alueen kilpailut | |
| Vanhempien roolit | Yhteistyö valmentajien kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajien kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajien kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajien kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajien kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajien kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystiedä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | | |
| Tukitoimet | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempainillat kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempainillat kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempainillat kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempainillat kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempainillat kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempainillat kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija | | |
| Koulu ja opiskelu | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Alakoulu Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa | Alakoulu Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa | Alakoulu Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa | Alakoulu / Yläkoulu Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa | | |