



| Hyvinkään Taifuolustelijat | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|
| Yksinluistelun urapöytä | | | | | | | | |
| | Luistelukoulu | kehitysrhythmi (Taitajat C) | tinit, mitit (Taitajat B) | Aluesilmut, Silmu B (Taitajat A) | Silmu A, Debytantti SM sarjoihin tähtäävät | Aluedebytit, Alueovisit ja Aluejuniorit | Novisit, Juniorit, (Seniorit) | |
| Tavoiteikä | 3-6 v. | 5-7 v. | 7-9v. | 8-11v. | 9-13v. | 12 v. --> | 10 - 15 v. (15 -->) | |
| Valmennus | Luistelukoulun vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Valmentajalla vähintään 1-tason koulutus. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 1-2 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Valmentajalla vähintään 1-tason koulutus. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa | Vastuuvalmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta. Seuran päätoimiset valmentajat pitävät harjoitukset. Ryhmäopetus jaetulla jaalilla. 10-25 luistelija, 3 valmentajaa |
| Harjoitusmäärät | Ohjattu harjoittelu: Jaa 1 tai 2kr / vko (45min) Ohisharjoitus 1 krt vko (vapaapäivätoinen tanssi/ohjattu) | Ohjattu harjoittelu: Jaa 3 krt / vko (45min) Ohisharjoitus 2-3 krt / vko (sisältää tanssi/ohjattu) | Ohjattu harjoittelu: Jaa 5-6 krt / vko (50min tai 60min) Ohisharjoitus 5 krt / vko (sisältää tanssi/ohjattu) | Ohjattu harjoittelu: Jaa 6 krt / vko (50min tai 60min) Ohisharjoitus 5 krt / vko (sisältää tanssi/ohjattu) | Ohjattu harjoittelu: Jaa 6 krt / vko (50min tai 60min) Ohisharjoitus 5 krt / vko (sisältää tanssi/ohjattu) | Ohjattu harjoittelu: Jaa 6 krt / vko (50min tai 60min) Ohisharjoitus 5 krt / vko (sisältää tanssi/ohjattu) | Ohjattu harjoittelu: Jaa 6 krt / vko (50-80min) Ohisharjoitus 5 krt / vko (sisältää tanssi/ohjattu) | |
| Omatoinnen harjoittelu: | Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Omatoinnen harjoittelu Monipuolista perusliikuntaa päivittäin | Omatoinnen harjoittelu Monipuolista perusliikuntaa päivittäin Aiku- ja loppuvieritytellyt 3h/vko kehonhuolto 1h/vko Omatoinnen kesäharjoittelu | Omatoinnen harjoittelu Monipuolista perusliikuntaa päivittäin Aiku- ja loppuvieritytellyt 3h/vko kehonhuolto 1h/vko Omatoinnen kesäharjoittelu | Omatoinnen harjoittelu Monipuolista perusliikuntaa päivittäin Aiku- ja loppuvieritytellyt 3h/vko kehonhuolto ja lajitaidot 1-2h/vko Omatoinnen kesäharjoittelu | Omatoinnen harjoittelu Monipuolista perusliikuntaa päivittäin Aiku- ja loppuvieritytellyt 3h/vko kehonhuolto ja lajitaidot 1-2h/vko Omatoinnen kesäharjoittelu | Omatoinnen harjoittelu Monipuolista perusliikuntaa päivittäin Aiku- ja loppuvieritytellyt 3h/vko kehonhuolto ja lajitaidot 2-3h/vko Omatoinnen kesäharjoittelu | |
| Lajitaidot | Perusliikustus: Sujuva eteen- ja taaksepäin luistelu sirklaus harjoitteet kaaret piket Kääntyminen Jarruttaminen Liukuminen Monipuolinen teränkäyttö | Perusliikustus: Aikesteesti: sirklaus eteen- ja taaksepäin väskäilytön vaihtaa piket Kääntyminen Eu- ja Es kaaret Vaaka Eu Piikkaskeleet, laukat ja hypähdykset Eu crossrollit 11u- ja 7s kaaret Mohawk | Perusliikustus: Aikesteesti: PT1 PT2 Monipuoliset piikkaskeleet ja hypähdykset chocktack käänteet ja vastakäänteet (Vähintään hulusi/aikeste) kaksoiskolmoset Twisselit | Perusliikustus: PT1 PT2 Monipuoliset piikkaskeleet ja hypähdykset chocktack käänteet ja vastakäänteet kaksoiskolmoset Kolmoset vastakolmoset silmukat ja muut väskäilyt teränkäyttö asiat | Perusliikustus: PT2 PT3 STS4 Vaakaa askeleet ja askelkombot | Perusliikustus: PT2 PT3 STS4-3 Vaakaa askeleet ja askelkombot Laadukas ja sujuva perusliikustus | Perusliikustus: PT2 PT3 STS4-3 Vaakaa askeleet ja askelkombot Laadukas ja sujuva perusliikustus | Perusliikustus: PT4 STS4 Vaakaa askeleet ja askelkombot Laadukas ja sujuva perusliikustus |
| Hyytit: | Hyytit kahdelta jalalta yhdellele jalalle Hyppääminen jalalta toiselle Euperin kahdelta hyppy kahdelle taaksepäin Vatsahyyppy | Hyytit: A (vatsahyyppy) 1S 1T 2L 2O 1F (vähintään harjoitteet) 1H harjoitteet | Hyytit: 1A 2S 2T 2L 2O 1F (2F harjoitteet) 1LZ (2L harjoitteet) 1H yhdistelmät Volley | Hyytit: 2S 2T 2L 2O 2F 2Z 2H yhdistelmät harjoituksissa Volley (2A harjoitteet) | Hyytit: 5x2H 2H+2H 2H+2H+2H 2A valmiudet 3H valmiudet | Hyytit: 5x2H 1H+2H 2H+1H Hyppysarjat | Hyytit: 5x2H 2H+2H 2H+2H+2H 2A rutiininomainen harjoittelu 3H valmius ja aktiivinen harjoittelu | |
| Piruettit: | Aikesteesti Kukkopiruetti Kukkopiruetti kahdenjalalla kyykkypiruetti | Piruettit: Kukkopiruetti Kiilohyppypiruetti Rittipiruetti omensa Istumapiruetti vaakapiruetti | Piruettit: Kiilohyppypiruetti Aikesteesti lajavaihdolla Rotaatiopiruetti CCSp CCSp Vaaka- ja Istuma-asentojen variaatioita CCSp CCSp LSp | Piruettit: Kiilohyppypiruetti Aikesteesti lajavaihdolla Rotaatiopiruetti CCSp CCSp Vaaka- ja Istuma-asentojen variaatioita CCSp CCSp FSSp FCSp LSp | Piruettit: FSSp CCSp CCSp-2 CCSp-3 CCSp-3 CCSp-3 LSp-3 Vaikkeitä lähdöt ja variaatot | Piruettit: FSSp-2 FCSp-2 CCSp-2-3 CCSp-3 LSp-3 | Piruettit: FSSp4 FCSp4 CCSp4 CCSp4 CCSp4 LSp4 Vaikkeitä lähdöt ja luovat variaatot | |
| Li'u't: | Kyykkyluku yhden jalan liuku eteen ja taaksepäin Merenestoluku sudenkontrollilu | Li'u't: Eteen ja taaksepäin vaa'at ympyrällä Riisti-hilkuna Nosturi eteenpäin "Jäniksenmumma" | Li'u't: Notkeusliu't Linjeruus InaBauer | Li'u't: Notkeusliu't Linjeruus InaBauer | Li'u't: Kaarenvaihto vaa'at variaatioilla Notkeusliu't Linjeruus InaBauer | Li'u't: Notkeusliu't Linjeruus InaBauer Kaarenvaihto vaa'at ep | Li'u't: Kaarenvaihto vaa'at variaatioilla ep Linjeruus InaBauer Notkeutta vaativat liu't | |
| Ilmaisu: | Musiikkiläuletyt ja musiikkileikit jokaisella harjoituskerralla. | Ilmaisu: Oma ohjelma/harjoitusohjelma Musiikkiläuletyt | Ilmaisu: Oma ohjelma/yhteisohjelma Musiikkiläuletyt | Ilmaisu: Oma ohjelma Musiikkiläuletyt Vartalonkäyttö-musiikin tulkitta | Ilmaisu: Oma ohjelma Musiikkiläuletyt Vartalonkäyttö-musiikin tulkitta | Ilmaisu: Oma ohjelma Musiikkiläuletyt Vartalonkäyttö-musiikin tulkitta | Ilmaisu: Oma ohjelma Koreografian ohjelmittaminen Koreografian johdolla ilmaisuun ja esiintymisen harjoittelu. | |
| Fyysis-motoriset taidot | Taito: Motoristen perustaitojen vahvistaminen Tasaapainokyky Ketteryykyky Rytmikyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky | Taito: Koordinaatiiviset osatekijät: Tasaapainokyky Ketteryykyky Rytmikyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky | Taito: Koordinaatiiviset osatekijät: Tasaapainokyky Ketteryykyky Rytmikyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky | Taito: Koordinaatiiviset osatekijät: Tasaapainokyky Ketteryykyky Rytmikyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky | Taito: Koordinaatiiviset osatekijät: Tasaapainokyky Ketteryykyky Rytmikyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky | Taito: Koordinaatiiviset osatekijät: Tasaapainokyky Ketteryykyky Rytmikyky Yhdistelykyky Suuntautumiskyky | Taito: Kaikki koordinaatiiviset osatekijät huomioiden | |
| Lajiliikkeet: | vaaka-asento aisteluasento hyppääminen ja alastulo Rotaation alkeet | Lajiliikkeet: Rotaatio piruettilisillä aivasto molemmilla jaloilla piruettilisillä Kiilohyppypiruetti Alastulo Rotaatioasennon alkeet | Lajiliikkeet: Rotaatio piruettilisillä aivasto molemmilla jaloilla piruettilisillä 1A Maksimirotaation kehittäminen | Lajiliikkeet: Rotaatioasennon kehittäminen piruettilisillä Piruettilisillä perusasennot 2A Maksimirotaation kehittäminen | Lajiliikkeet: Maksimirotaation kehittäminen Rotaation yhdistämisen erilaisten liikesarjoihin 2A | Lajiliikkeet: Rotaation kehittäminen 2H reservuaarin kasvattaminen Piruettien asennot ja rotaatio nopeus | Lajiliikkeet: Maksimirotaation kehittäminen Rotaation yhdistämisen erilaisten liikesarjoihin 2A | |
| Nopeus: | Askelehditys Suunnanmuutos | Nopeus: Liikunopeus Nopeustaitavuus Reaktiivisuus | Nopeus: Liikunopeus Nopeustaitavuus Reaktiivisuus | Nopeus: Liikunopeus Nopeustaitavuus Reaktiivisuus | Nopeus: Liikunopeus Nopeustaitavuus Reaktiivisuus | Nopeus: Liikunopeus Nopeustaitavuus Reaktiivisuus | Nopeus: Kaikki nopeuden lajit | |
| Liikkuvuus: | Lajinomainen liikkuvuus | Voima: Kehonhallinta (suhteellinen voima) | Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppytyt lihaskuntovoimistelu kehonhallinta | Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppytyt lihaskuntovoimistelu kehonhallinta | Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppytyt lihaskuntovoimistelu kehonhallinta | Voima: Nopeusvoima tyypiset hyppytyt lihaskuntovoimistelu kehonhallinta | Liikkuvuus: Yleisliikkuvuus (Aktiiviset ja passiiviset) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venytyt | |
| Kestävyyt: | Aerobinen perusliikunta | Kestävyyt: Aerobinen perusliikunta | Kestävyyt: Aerobinen perusliikunta | Kestävyyt: Aerobinen perusliikunta | Kestävyyt: Aerobinen perusliikunta | Kestävyyt: Aerobinen perusliikunta | Kestävyyt: Peruskestävyyt (Aerobiset intervallit, tasaavauitiset lenkit, alku- ja loppuvieritytelyt, aerobinen perusliikunta) Lajikestävyyt/anaerobinen kapasiteetti (ohjelma ja ohjelman omien harjoitusten) Maitohapoton nopeuskestävyyt | |
| Psyykkiset taidot | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutteinen harjoitusympäristö: Harjoituskulttuurin opettelu Keskiytminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Yrittäminen Rohkeus Luovuus Onnistuminen Kannustus | Myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutteinen harjoittelu: Harjoituskulttuurin opettelu Keskiytminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Yrittäminen Rohkeus Luovuus Onnistuminen Kannustus | Arkipäivän psyykkinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoituskulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen + lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistuminen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan | Arkipäivän psyykkinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoituskulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen + lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistuminen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan | Arkipäivän psyykkinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoituskulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen + lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistuminen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan | Arkipäivän psyykkinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoituskulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen + lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistuminen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan | Arkipäivän psyykkinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoituskulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen + lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistuminen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan | Arkipäivän psyykkinen valmennus oman valmentajan johdolla: Harjoituskulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen + lajirakkaus Asenne kasvatus Onnistuminen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan |
| Omatoinnen harjoittelu | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | Pieniä itsenäisiä kotitehtäviä | |
| Kilpailut | - | - | - | - | - | - | - | |
| Leirit | - | - | - | - | - | - | - | |
| Vanhempien roolit | Yhteistyö valmentajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajan kanssa, Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajan kanssa, Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajan kanssa, Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajan kanssa, Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | Yhteistyö valmentajan kanssa, Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjautuminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto kannustaminen | |
| Tukitoimet | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut: Seuran vanhempiin kahdesti kauden aikana (vanhempien kouluttaminen) Vanhemmat/perhe tärkein tukija Tanssinopetus | |
| Koulu ja opiskelu | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | Koti/Alakoulu/Päiväkoti/Perhepäivähoito | |