

MUODOSTELMALUISTELUN KANSALLISEN SARJAN POLKU, TapTL

Teema / Ryhmä	ROCKINGBLADES	MAGICBLADES	RUSTYBLADES
Luistelijan kilpasarja	Kansalliset noviisit	Kansalliset juniorit	Kansalliset seniorit
TOIMINNAN TAVOITETASO	<i>Alle 15-vuotiaiden harrastekilpajoukkue, jossa on mahdollista harrastaa muodostelmaluistelua ja nauttia kilpailemisen ilosta yhdessä joukkueena.</i> Lajitaidot: Hallitsee perusaskeleet Luisteluasennon hahmottamisen harjoittelu Ylävartalon kannatuksen (lapatuen) harjoittelu Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Harjoittelee myös vaikeamman tason askeleita Yksöishyppysten ja piruettivariaatioiden harjoittelu Monipuolinen taitoharjoittelu (piruetit, liu'ut, hypyt, askeleet) Harjoittelussa hyvä tasapaino yksilötaitojen ja ohjelman välillä Kilpailuohjelma (opettelee lajin sääntöjä) Fyysis-motoriset taidot: Fysiikkaharjoittelu jaksetettu eri kausien mukaan Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peurskunnan rakentamisessa Voimaharjoittelua kehonpainolla Lajinomainen liikkuvuus Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Akrobatia osana kehonhallintaharjoittelua Psyykkiset taidot: Psyykinen valmentautuminen osana toimintaa Ymmärtää liikunnallisuuden tärkeyden (muut harrastukset, hyötyliikunta) Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Itsetuntemuksen ja -luottamuksen opetteleminen Rakentaa joukkuesäännöt yhdessä muiden kanssa Pitää yllä hyvää joukkuehenkeä Harjoittelee noudattamaan joukkueen yhteisiä sääntöjä Nauttii kilpailutilanteesta Sitoutumisen aste nousee	<i>12-18 -vuotiaiden harrastekilpajoukkue, jossa harjoitellaan tavoitteellisesti, samalla kilpailemisen ilosta nauttien.</i> Lajitaidot: Hallitsee hyvin perusaskeleet sekä harjoittelee vaikeamman tason askeleita erikseen ja yhdistelmissä Luisteluasennon vaatimusten hahmottaminen Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Monipuolinen taitoharjoittelu (piruetit, liu'ut, hypyt, askeleet) Hallitsee perusliu'ut, piruetit, yksiöishyppyt sekä harjoittelee myös vaikeampia variaatioita Harjoittelussa hyvä tasapaino yksilötaitojen ja ohjelman välillä Vaativa kilpailuohjelma (opettelee lajin sääntöjä) Fyysis-motoriset taidot: Fysiikkaharjoittelu jaksetettu eri kausien mukaan Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peurskunnan rakentamisessa Voimaharjoittelua kehonpainolla sekä lisäpainoilla Lajinomainen liikkuvuus Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Akrobatia osana kehonhallintaharjoittelua Psyykkiset taidot: Psyykinen valmentautuminen osana toimintaa Ymmärtää liikunnalliset elämäntaidot ja osaa hyödyntää niitä osana arkea (ravinto, lepo, elämänrytitys, koulumenestys, palautuminen, kokonaisliikuntamäärä) Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Itsetuntemuksen ja -luottamuksen opetteleminen Paineensietokyky kehittyy Pitää yllä hyvää joukkuehenkeä Noudattaa joukkueen yhteisiä sääntöjä Nauttii kilpailutilanteesta Sitoutuminen vahvaa	<i>Joukkue on tarkoitettu yli 17-vuotiaille, aktiivisen kilpauran lopettaneille luistelijaille, jotka haluavat nauttia luistelusta kerran viikossa.</i> Lajitaidot: Vaikeamman tason askeleiden harjoittelu monipuolisesti sekä perusaskeleiden kertaus Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Luisteluasennon vaatimusten hahmottaminen Sekä helpommat että vaikeammat muodostelmalliset asiat hallinnassa Hallitsee perusliu'ut, piruetit ja yksiöishyppyt sekä harjoittelee myös vaikeampia variaatioita Vaativa kilpailuohjelma Fyysis-motoriset taidot: Lajinomainen harjoittelu Akrobatia ja liikkuvuus sekä verryttelyt osana harjoittelua Psyykkiset taidot: Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden toiminnalle Itsetuntemus ja -luottamus vahvaa Hyvä paineensietokyky Pitää yllä hyvää joukkuehenkeä Noudattaa joukkueen yhteisiä sääntöjä Nauttii kilpailutilanteesta
JÄÄHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO	2 jääharjoitusta (n. 180 min)	3 jääharjoitusta (n. 200 min)	1 jääharjoitus (n. 60 min)
OHEISHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO	3 oheisharjoitusta (n. 160 min) Sisältäen lajoheinen, tanssi ja fysiikka	3 oheisharjoitusta (n. 165 min) Sisältäen lajoheinen, tanssi ja fysiikka	1 oheisharjoitus (n. 60 min) Sisältäen lajoheisen
OMATOIMINEN HARJOITTELU	Harrastajat vastaavat itse: * alku- ja loppuverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen * liikkunnallisesti aktiivisesta arjesta	Harrastajat vastaavat itse: * alku- ja loppuverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen * liikkunnallisesti aktiivisesta arjesta	Harrastajat vastaavat itse: * alku- ja loppuverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen * liikkunnallisesti aktiivisesta arjesta
VALMENNUKSEN TUKIPALVELUT	* Tanssi 1 x vko	* Tanssi 1 x vko	
VANHEMMAN ROOLI HARRASTAJAN TUKENA	* Urheilullisiin elämäntapoihin ja valintoihin tukeminen * Harrastajan henkinen tuki * Harrastukseen liittyvien käytännön asioiden hoitaminen yhdessä harrastajan kanssa * Seuran kanssa sovitut velvoitteet * Valmennuksen kanssa kommunikointi harrastajan asioissa * Harrastuksen budjetointi * Harrastajan ajankäytön suunnittelun tuki * Vapaa-ajan liikuntaan tukeminen * Omatoimiseen harjoittelun tukeminen * Koulujärjestelyissä tukeminen * Vanhempien yhteiset pelisäännöt	* Urheilullisiin elämäntapoihin ja valintoihin tukeminen * Harrastajan henkinen tuki * Harrastukseen liittyvien käytännön asioiden hoitaminen yhdessä harrastajan kanssa * Seuran kanssa sovitut velvoitteet * Valmennuksen kanssa kommunikointi harrastajan asioissa * Harrastuksen budjetointi * Harrastajan ajankäytön suunnittelun tuki * Vapaa-ajan liikuntaan tukeminen * Omatoimiseen harjoittelun tukeminen * Koulujärjestelyissä tukeminen * Vanhempien yhteiset pelisäännöt	* Mahdollisesti harrastuksen budjetointi yhdessä harrastajan kanssa
SEURAN LEIRI- / TEHOHARJOITUS PÄIVÄT / KAUSI	* Koulujen lomaviikoilla tehoharjoittelua vaihdellen * Kesäkuun alussa tehoharjoittelua kotikaupungin halleissa * Yöleiri (2 yötä) syyskuussa	* Koulujen lomaviikoilla tehoharjoittelua vaihdellen * Kesäkuun alussa tehoharjoittelua kotikaupungin halleissa * Yöleiri (2 yötä) syys-/lokakuussa	* Tehopäivä syyskaudella
KOTIMAAN KILPAILUT / KAUSI	5-6 kilpailua	5-6 kilpailua	3-6 kilpailua
FYYSISET TESTIT	2 x kaudessa kenttätestit	2 x kaudessa kenttätestit	
KEHITYS- KESKUSTELUT	1 x kauden aikana (loppukaudesta)	1 x kauden aikana (loppukaudesta)	
VANHEMPAINILLAT	1 x kevät 1 x syksy	1 x kevät 1 x syksy	