

MUODOSTELMALUISTELUN ALKEISPOLKU TAPPARASSA

Teema / Ryhmä	LUISTELUKOULU	SWEETBLADES -ALKEISRYHMÄ	ICEBLADES & HAPPYBLADES
Luistelijan/joukkueen kilpasarja			TULOKKAAT
TOIMINNAN TAVOITETASO	Lajitaidot: Monipuolinen liikkuminen jäällä, perusluistelutaidot Psyykkiset taidot: Harjoittelemisen harjoittelu, keskittyminen Ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen, onnistumiset, itseluottamuksen vahvistaminen, lajiin ihastuminen	<i>Muodostelmaluistelun alkeisryhmä, jonka ensisijaisena tavoitteena on kerryttää luistelutaitoja kohti muodostelmajoukkueita</i> Lajitaidot: Perusluistelutaidot eteen ja taaksepäin (eteenpäin luistelussa tavoitteena polven, käytön vahvistaminen, sirklaukseen valmistavat harjoitteet) tasajalkaa ponnistaminen vauhdista, puolen kierroksen hyppy, Erilaiset hypähdykset ja valssihypyn hahmottelu, Alkeispyörinnän opettelu sekä oppimisen edistyessä asennon kehittely, Liukuminen erilaisissa asennoissa ja tasoissa (kahden jalan liu’ut Ja yhden jalan liukujen vahvistaminen Fyysis-motoriset taidot: Motoriset taidot: tasapainotaidot (liukuasento, pyöriminen) Liikkumistaidot (käveleminen ja juokseminen eri tavoin, Hyppääminen, laukkaaminen, esteiden ylitys), välineenkäsittely (heittäminen, potkiminen, vierittäminen), kehonhallinta Lajitaidot: hyppääminen ympäri ja kierroshypyn vaiheet, liukuasennot, esiintyminen Psyykkiset taidot: Harjoittelemisen harjoittelu, toisen huomioon ottaminen, Keskittyminen, Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, Onnistumiset, itseluottamuksen vahvistaminen, lajiin ihastuminen, Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, Opetellaan toimimaan ryhmän jäsenenä ja noudattamaan yhdessä sovittuja sääntöjä, Harjoitellaan esiintymistä	<i>Muodostelmaluistelun ensimmäinen kilpailusarja, jossa luistelijat ovat iältään 7-12 –vuotiaita. Joukkueessa Harjoitellaan lajitaitoja ja perusluistelutaitoja leikin ja ilon kautta. Harjoitellaan kilpailemista joukkueena.</i> Lajitaidot: Perusluistelutaitojen vahvistaminen Sirklaus, Peruskaaret, kolmoset, kantakäännökset Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Hyppytaidon jalostaminen (sujuva valssihyppy ja yksöishyppyihin tutustuminen Yhdellä jalalla sujuva pyöriminen sekä oppimisen edistyessä asennon kehittely Monipuoliset liukuharjoitteet Pääpaino harjoittelussa edelleen yksilötaidoissa Kilpailuohjelma (tutustuu lajin sääntöihin) Ilmaisu- ja esittämisharjoitukset (erilaisten musiikkien opettelua) Fyysis-motoriset taidot: Motoriset taidot: tasapainotaidot (liukuasento, pyöriminen) Liikkumistaidot (käveleminen ja juokseminen eri tavoin, Hyppääminen, laukkaaminen, esteiden ylitys), välineenkäsittely (heittäminen, potkiminen, vierittäminen), kehonhallinta Lajitaidot: hyppääminen ympäri ja kierroshypyn vaiheet, liukuasennot, esiintyminen Psyykkiset taidot: Harjoittelemisen vahvistaminen, keskittyminen Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, itseluottamuksen vahvistaminen Innostus ja kiinnostus laja kohtaan, ryhmäytyminen ja joukkueessa toimiminen Yhteisten pelisääntöjen luominen ja noudattaminen Muiden kannustaminen ja joukkuehengen luominen Kilpailutilanteiden harjoitteleminen
JÄÄHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO	1-2 x / viikko (perheet voivat valita harjoitusmäärät)	2 jääharjoitusta (2 x 45 min)	3 jääharjoitusta (3 x 60 min) 1 vapaaehtoinen yksilötaitojää (1 x 45 min)
OHEISHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO		1 oheisharjoitus (1 x 30 min) 1 tanssiharjoitus (1 x 45 min)	2 oheisharjoitusta (2 x 45 min) 1 tanssiharjoitus (1 x 60 min)
OMATOIMINEN HARJOITTELU	Monipuolinen perusliikunta päivittäin	Monipuolinen perusliikunta päivittäin Loma-ajoiksi liikkumiseen kannustamista	Monipuolinen perusliikunta päivittäin Loma-ajoiksi liikkumiseen kannustamista ja seuraamista Valmentajilta suositus ja kirjalliset ohjeet omatoimiseen venyttelyyn Alku- ja loppuverryttelyihin tutustumista valmentajan johdolla
VALMENNUKSEN TUKIPALVELUT		*Tanssi 1 x viikko	*Tanssi 1 x viikko *Tulokasikäisten yksilötekniikkajää (vapaaehtoinen)
VANHEMMAN ROOLI URHEILIJAN TUKENA	”KKK” *Kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi	*Valmennuksen kanssa kommunikointi luistelijan asioista *Aktiivinen arki *Palautuminen *Tukeminen ja kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi	*Valmennuksen kanssa kommunikointi luistelijan asioista *Aktiivinen arki *Palautuminen *Tukeminen ja kannustaminen *Kuljettaminen *Harrastuksen budjetointi *Seuran kanssa sovitut velvoitteet *Omatoimiseen harjoitteluun tukeminen *Vanhempien yhteiset pelisäännöt
SEURAN LEIRI- / TEHOHARJOITUS PÄIVÄT / KAUSI			*Koulujen lomaviikoilla tehoharjoittelua vaihdellen *Seuran kesäleiri 1-2 viikon ajan kotikaupungin halleissa *Kauden aikana tehopäiviä kotikaupungin halleissa
KILPAILUT / KAUSI	Ei kilpailutoimintaa	Ei kilpailutoimintaa	3-5 kilpailua
VANHEMPAINILLAT	Syyskaudella vanhempaininfo Kevätkaudella infoviesti	Syyskaudella vanhempainilta Kevätkaudella infoviesti	Kevätkaudella vanhempainilta (harjoittelukauden) Syyskauden vanhempainilta (syyskauden)
TAITO- JA OMINAISUUSTESTIT		Syys- ja kevätkaudella jaetaan taitopassit, jossa testataan ryhmän ydintaitoja	Syys- ja kevätkaudella jaetaan taitopassit, jossa testataan ryhmän ydintaitoja
LUISTELIJAKOHTAISET PALAUTEET		Taitopassien yhteydessä kirjallinen luistelijapalaute (taidollinen, osaaminen jäällä sekä oheisissa, harjoituksissa toiminen ja osallistuminen harjoitteluun)	Taitopassit Kehityskeskustelu (1 x kausi)