

YKSNLUISTELIJAN POLKU

	Ryhmä	Tavoite	Harjoitusmäärä	Testi	Kilpailusarjat ja kilpailulliset tavoitteet	Lajitaidot	Fyysis-motoriset taidot	Psyykkiset taidot	Tukitoiminnot
KILPARYHMÄT	R1 (n.13-20v)	Kansainväliselle ja SM-tasolle tähtäävä harjoittelu	10-13 krt / vko jää 6-9 krt /vko oheinen	D3, ET4, ET5, ET6, PT4, PT5	SM-Seniorit, Seniorit, SM-Juniorit, Juniorit, SM-Novisit, Debytantit SM-kilpailut, Kansalliset loppukilpailut, KV-kilpailuihin osallistuminen	5 x 2H, 2H+2H+2H, 2A, 3-5x3H, 3H+2H. Piruetit taso 4, Askelsarja väh. taso 3, Sujuva vauhdikas perusluistelu, ilmaisun ja koreografian kehittyminen, ohjelmien suoritusvarmuuden vakiinnuttaminen	Maksimirotaation kehittäminen Koordinatiiviset osa-alueet Nopeus- ja nopeusvoimaominaisuudet Perus- ja kestovoima Kestävyyden eri osa-alueet Liikkuvuuden ylläpito ja kehittyminen	Keskittyminen, yhteistyö, tavoitteen asettaminen lyhyelle ja pitkälle aikavälille, arjen hallinta, harjoituskulttuurin vahvistaminen, itseluottamus, kilpailuihin valmistautumisen malli, stressin ja paineen hallinta	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+perhe Fysioterapia Psyykkinen valmennus Baletti Tanssi Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	R2 (n.10-14v)	Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuus ja urheilijamainen ote	10-13 krt / vko jää 6-8 krt /vko oheinen	ET2, D3, ET3 PT2, PT3	Silmut, Debytantit, Novisit Loppukilpailupaikat, KV-kilpailuihin osallistuminen	5 x 2H, 2H+ 2H, 2H+2H+2H, 2A<, Piruetit vähintään taso 3, Askelsarja taso 2, Sujuva ja vauhdikas perusluistelu, ilmaisun ja esittämisen kehittyminen, kilpailuohjelman harjoittelu	Maksimirotaation kehittäminen Koordinatiiviset osa-alueet Nopeus, nopeusvoima, liikenopeus, nopeustaitavuus Hallinta ja lihaskestävyys Lajinomainen liikkuvuus Peruskestävyys ja lajikestävyys	Keskittyminen, yhteistyö, tavoitteen asettaminen, arjen hallinta, harjoituskulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta, kilpailuihin valmistautumisen malli	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+perhe Fysioterapia Psyykkinen valmennus Baletti Tanssi Koreografi Ravintoasiantuntija Lääkäri
	R3 (n.7-11v)	Tavoitteellinen harjoittelu, kilpailullisuuden sekä urheilijamaisuuden syntyminen	8-10 krt / vko jää 5-6 krt /vko oheinen	ET1, ET2, PT1, PT2	Minit, Silmut Loppukilpailupaikat, kutsukilpailuissa menestyminen IC-kilpailuihin osallistuminen	1A, 2-5x2H, 2H+2H harjoittelu, piruettivariaatioiden monipuolinen harjoittelu, hyppypiruettien opettelu, jalanvaihtopiruettit, sujuva perusluistelu, vaikeiden käännösten harjoittelu ja	Rotaation kehittäminen Nopeus, liikenopeus, nopeustaitavuus Kehonhallinta, lihaskunto, hyppelyt Yleis- ja lajiliikkuvuus Peruskestävyys, intervallit	Keskittyminen, yhteistyökyky, tavoitteen asettamisen opettelu, arjen hallinta, vastuunotto, harjoittelukulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen	Tavoitekeskustelut/ yhteistyö valmentaja+luistelija+perhe Fysioterapia Baletti Tanssi (Koreografi)
KEHITYSRYHMÄT	R4 (n.5-9v)	Luistelun ilo, onnistumiset, keskittyminen harjoituksissa, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun, oman tavoitteellisuuden löytäminen	5-7 krt / vko jää 5krt / vko oheinen	PT1 ja ET1 harjoittelu Seuran oma tempupassi	Tinti- ja Miniohjelmien harjoittelu, seuran sisäiset tapahtumat	5 x 1H, 1A harjoittelu ja oppiminen, peruspiruetit, yhdistelmäpiruetit perusasenoilla, rotaatiopiruettien kehittyminen, perusluistelun kehittyminen, ilmaisun ja esittämisen kehittyminen, oman ohjelman harjoittelu	Rotaation kehittäminen Nopeus, liikenopeus Kehonhallinta, lihaskunto, yleiskunto Yleis- ja lajiliikkuvuus	Keskittyminen, sitoutuminen, onnistumisten kokemukset, epäonnistumisten sietoa, harjoittelukulttuurin vahvistaminen, itseluottamuksen kasvaminen onnistumisten kautta	Baletti yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat ja vanhempainvarit
	R5 (n.4-7v)	Luistelun ilo, onnistumisen kokemukset, keskittyminen harjoituksissa, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun	4 krt /vko jää 4 krt /vko oheinen	Seuran oma tempupassi	Tinttiohjelman harjoittelu, rohkeus yksin esiintymiseen	Perusluistelun kehittyminen, yksöishyppyyden harjoittelu, peruspiruettien harjoittelu, rotaatiopiruettien harjoittelu	Rotaation käynnistäminen ja kehittäminen Motoristen taitojen kehittäminen Lajiliikkeiden opettelu ja oppiminen	Keskittyminen, yrittäminen, onnistumisen kokemukset, rohkeus, harjoittelukulttuurin opettelu	Baletti yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat, aktiivinen viestintä
	R6 (n.4-7v)	Luistelun ilo, onnistumisen kokemukset, keskittyminen harjoituksissa, sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun	3 krt /vko jää 3krt / oheinen	Seuran oma tempupassi	Ryhmäesitykset / näytökset	Perusluistelun kehittyminen, hyppäämisen valmiuksien kehittyminen, 1S, 1T, 1Lo, istumapiruetti, rotaatiopiruettien harjoittelu	Rotaation käynnistäminen Motoristen taitojen kehittäminen Lajiliikkeiden opettelu ja oppiminen	Keskittyminen, yrittäminen, onnistumisen kokemukset, rohkeus	Baletti yhteistyö vanhempien kanssa, mm. vanhempainillat, aktiivinen viestintä
	Minitähdet (n.3-5v)	Luistelun ilo, onnistumisen kokemukset, keskittyminen harjoituksissa	2 krt / vko jää 2 krt / vko oheinen	Seuran oma tempupassi	Ryhmäesitykset / näytökset	Perusluistelun harjoittelu, hyppäämisen valmiuksien kehittyminen, pyörimisen harjoittelu, teränkäytön kehittyminen, lajitaitojen kehittäminen leikkien avulla	Motoriset perustaidot	Keskittymiskyky, kuunteleminen, onnistumisen kokemukset, rohkeus	Vanhempainillat 2x/kausi, aktiivinen viestintä