

# Luistelijan pitkän ajan kehittymissuunnitelma

1. Oppia luistelemaan (3-9v)
2. Oppia harjoittelemaan (8-12v)
3. Oppia kilpailemaan (10-16v)
4. Harjoitella kilpailemaan (12-18v)
5. Oppia voittamaan (14-21v)

# Oppia luistelemaan

## Isot tavoitteet

- Rakentaa mukava ja aktiivinen ilmapiiri oppimiseen
- Kehittää luistelun spesifiset perustaidot
- Oppia perus movement-aidot jäällä
- Oppia ja lujittaa perus urheilutaitoja ja kehittää motor skills (ketteryys, tasapaino, koordinaatio, rythmi, vauhtia, käsi-silmä koordinaatio) ja liikehallinto
- Ottaa käyttöön perus säännöt ja urheilun etiikka
- Rakentaa innostuneisuus, positiivinen fiilis ja itsevarmuus
- Ottaa käyttöön AV
- Oppia luistelurakkaus

Oppia luistelemaan	K3B (3-9)
Motor skills	<p>Tasapaino, ketteruus ja koordinaatio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehittää vauhtia</li> <li>- Liikkua ja kääntyä molemmin suuntiin ja molemmilla jaloilla</li> <li>- Kehittää tasapainoa tai asentoa yhdellä asennolla (liikkuessa)</li> <li>- Tietoisuus omasta vartalosta ja koko vartalonliikkeestä</li> </ul>
Tekniikka	<p>Kaaret:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hallitusti, vauhdikkasti ja with flow pitkiä ja lyhyjä kaaria (kaikki 4 kaarta molemmilla jaloilla)</li> <li>- Osata hallita kaaret ja manipuloida kaaret (esim. Kaarenvaihdot...)</li> </ul> <p>Käännöksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osata kolmoset ja mohawk</li> <li>• Osata tehdä käännöksiä kaarella</li> <li>• Osata painonsiirrot</li> </ul> <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osata työntää keskiterältä ja ei piikiltä molemmilla jaloilla, hyvä polven käyttö ja kiihdytys</li> <li>• Hyvä ylävartalo asento</li> <li>• Hyvä sirklauksen tekniikka (painopiste ei muuttuu)</li> <li>• Osata vaihtaa suuntaa ilman, että vauhti häviää</li> </ul> <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasapaino ja ponnistuu (power-up jump)</li> <li>• Perus rotaation ymmärrys (1H)</li> <li>• Osata perus alastuloasento</li> </ul> <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki peruspiruetit</li> <li>• Käsien hallinta piruetissa, etsimmän tasapaino ja rotaation akseli</li> <li>• Perus rotaatioasento</li> <li>• Ottaa Käyttöön piruetin spiraali, mistä saa rotaatio</li> </ul>
Taitelinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytmikonsepti ymmärrys, luistelemaan musiikin tempossa</li> </ul>

Oppia luistelemaan	K3B (3-9)
Fyysinen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehittää motor skills, vauhtia ja notkeus</li><li>• Vasen / oikean tieto</li></ul>
Psyykinen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehittää itsevarmuus savuutusten kautta, painottamalla liikunnan iloa ja nautintoa</li><li>• Urheilun säännöt ja kieli perusymmärryys</li><li>• Kyky noudattaa ohjeita</li></ul>
Sosiaalinen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jakaa ja oppia muilta</li><li>• Fair play ja ymmärtää yhteistyön merkitys</li><li>• Koulutus pysyy ensimmäisenä prioriteettina</li></ul>

# Oppia harjoittelemaan

## Isot tavoitteet

- Oppia tekemään treeneistä tehokkaampia
- Kehittää luistelun sääntöjen ja kielen ymmärrystä
- Oppia harjoittelemaan eri tavoilla (ryhmässä, itse...)
- Oppia ja lujittaa perus urheilutaitoja ja kehittää motor skills (ketteryys, tasapaino, koordinaatio, rythmi, vauhtia...) ja liikehallinto
- Oppia ja demonstroida hyvä hyppy ja piruetin tekniikka
- Ottaa käyttöön esiintymisharjoittelu
- Ottaa käyttöön oheisissa perustaidot, hyppyjen tekniikka ja perus psyykinen taidot (keskittyminen, visualisaatio, positiivisuus omasta tekemisestä, asettaa tavoitteita)
- Rakentaa innostuneisuus ja positiivinen fiilis kilpailuihin ja testeihin
- Ottaa käyttöön AV, jäähdyttely/loppuverkka, venyttely...

Oppia harjoittelemaan	K3A (8-12)
Motor skills	<p>Tasapaino, ketteryys ja koordinaatio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ymmärrys space-leaning idea</li> <li>- Kinesteesic ymmärrys: toistaa runkoa ja polkuja; erottaa eri käännökset ja oppia käyttämään niitä</li> <li>- Terän käyttö: vaihtaa painopiste, rakentaa voima (kiihdyttää kaaria)</li> <li>- Oman vartalon rytmin ymmärrys</li> </ul>
Tekniikka	<p>Kaaret:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hallitusti ja laadukkaasti, vaudikkaita kaaria. Myös tp kaarenvaihto</li> <li>- Nojaus, syviä kaaria ja hallinta molemmilla jaloilla ja jokaisella kaarella</li> </ul> <p>Käännöksiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osata käänne molemmilla jaloilla ja suunnat</li> <li>• Ottaa käyttöön bracket, counter, choctaw, loop ja kehittä niitä.</li> </ul> <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sirklausten rytmin muutos molempiin suuntiin ep ja tp</li> <li>• Hyvää sirklausta, hyvä asento ja potkuja, kiihdyttää vauhtia ja pitää vauhtia.</li> </ul> <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1A ja 2 tai yli 2 puhtaita 2H</li> <li>• Kehittää 2H+2H yhdistelmä</li> <li>• Perus ymmärrys miten 2H→3H</li> <li>• Hyvä hyppyasento ilmassa ja alastulo liike</li> </ul> <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki perusasennot molemmilla jaloilla (5rev.)</li> <li>• Perusvariaatiot ja käyttää niitä CCoSp:ssa. Pitää vauhti ja hallinta</li> </ul>
Taitelinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esittää ja ymmärtää tempo ja helppo rytminen kuvio fyysisen liikkeen kautta</li> <li>• Ottaa käyttöön eriläiset musiikilliset teemat.</li> <li>• Ottaa käyttöön koko vartalon liikkuvuus</li> <li>• Osallistua tanssitunneille</li> </ul>

Oppia harjoittelemaan	K3A (8-12)
Fyysinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittää motor skills, vauhtia ja notkeutta</li> <li>• Kyky tehdä perus voimaharjoittelun liikkeet käyttämällä oman kehon painoa</li> </ul>
Psyykinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perus mental skills tieto (mitä ne ovat ja milloin käyttää niitä:</li> <li>• Keskittymistyökalut (strategia keskittymiseen)</li> <li>• Tavoitteiden asettaminen</li> <li>• Psyykinen valmistautuminen harjoituksille, testeihin ja kilpailuihin</li> <li>• Positiivinen itsetietoisuus</li> </ul>
Sosialinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittää urheilun sääntöjen ja etiikan tietoa</li> <li>• Kyky ottaa riskejä ja haasteita</li> <li>• Oppia mittaamaan menestys itsearviointin kautta</li> <li>• Koulutus on ensimmäinen prioriteetti</li> </ul>

# Oppia kilpailemaan

## Isot tavoitteet

- Vahvistaa ja tarkentaa perustaitoja ja sen variaatioita, ja oppia kehittymiseen tarvittavia uusia taitoja
- Kehittää ja lujittaa taiteellisuutta ja ilmaisua (artistisuus)
- Kehittää ja lujittaa kilpailunohjelmaa
- Rakentaa vankka peruskunto (nopeus, voima, kestävyys, joustavuus)
- Rakentaa perus psykiset taidot ja kehittää Ideal Performance state idea.
- Kehittää taitoluistelun tieto ja "kieli" (CPC judging system...)
- Kehittää urheilijan rutiini (AV, cool-down, venyttely...)



Oppia kilpailemaan	K1, K2 (10-16)
Tekniikka	<p>Kaaret/käännökset:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaikki kaaret ja käännökset ovat tehty vauhdilla, flow:lla, ja hallinalla molemmilla jaloilla ja suuntiin</li> <li>- Ovat yhdistetty askelsarjassa ja käännöksen sarjassa</li> </ul> <p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvä stoking tekniikka. Tasapaino, asento, voima, vauhtia molempiin suuntiin ep ja tp</li> </ul> <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki 2H hyvällä tekniikalla ja pyöriä 2A</li> <li>• Aloittaa kokeilemaan 3H hyvällä tekniikalla ja luottavaisin mielin</li> <li>• 2H+2H on varma</li> <li>• Hyvä maksimi rotaatio asento jäällä ja oheisessa.</li> </ul> <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8k. Jokaisessa perusasennossa ja molemmilla jaloilla</li> <li>• Hyvä back entry jokaisessa asennossa</li> <li>• Otaa käyttöön FSSp, FCSSp ja mylly</li> <li>• CCoSp3</li> <li>• Variatitot jäällä ja oheisessa</li> </ul> <p>Askelsarja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymmärtää miten tehdä kaikki käännöksiä</li> <li>• Käännöksiä ja kaaria hyvällä tekniikalla. Vauhtia ja vaikeus kehittyy kun hallinto kehittää</li> <li>• Twizzle, rocker, counter ja loops.</li> </ul> <p>Liu'ut/Liikkeet jäällä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liu'ut molemmilla jaloilla ja kaarella, molempiin suuntiin kevyesti ja vauhdilla</li> <li>• Kaarenvaihdot hallinnettu</li> <li>• Vaikemmat variaatitot</li> </ul>
Taitelinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymmärrys ja linkki eriläiset rungot, musiikki ja tempot</li> <li>• Vauhdin vaihdot musiikin mukaan (kihtyä, liikkeet pienillä tilalla...)</li> <li>• Perus osaminen tarinan kerrontaan, teema... ohjelmassa</li> <li>• Tanssi/vartalon liikuminen oheisessa</li> <li>• Improvisaatio, rakentaa koreo jäällä</li> <li>• Osata käyttää koko vartalon liikettä luistellessa</li> <li>• Ymmärrys komponenttien pisteistä</li> </ul>

Oppia kilpailemaan	K1, K2 (10-16)
Fyysinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vauhtia, stamina, voiman kehittäminen</li> <li>• Flexibility</li> <li>• Vamma preventio</li> </ul>
Psykkinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymmärrys että perus psykkinen harjoitus on tärkeä ja urheilun osa</li> <li>• Osata selittää omaan Ideal Performance State</li> <li>• Management</li> <li>• Ymmärtää miten tärkeä on laittaa lyhyt, puoli ja pitkä aika tavoitteet</li> </ul>
Sosiaalinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Säännöt ja urheilun etiikka</li> <li>• Kyky ottaa riskejä ja haasteita</li> <li>• Mitata menestystä itsearviointilta. Keskittyminen omaan menestykseen, tulosten sijaan</li> </ul>

# Harjoitella kilpailemaan

## Isot tavoitteet

- Tarkentaa perus urheilutaitoja kilpailun intensiteetissä/tilanteessa
- Kehittää urheilijan harjoitustaitoja, että onnistumisprosentti paranee harjoituksissa ja kilpailuissa
- Kehittää ja lujittaa uusia taiteellisia taitoja koreografin kautta, sekä koreografiharjoituksen kautta
- Kehittää yleistä ja lajikohtaista fyysistä kuntoa (lämmittelyä, jäähdyttelyä, venyttelyä, ravitsemusta, nesteytystä, lepoa ja palautumista jne.)
- Kehittää teoreettista tietoa ja harjoitella perus psyykkinen taitoja. "Ideal Performance State on" mukaan harjoiteltuun
- Kehittää urheilijan suorituskykyä, että saavutetaan huippusuorituksia vuoden tärkeimpinä hetkinä

Harjoittella kilpailemaan	12-18
Tekniikka	<p>Stroking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittää kaarien hallintaa ja vartalon asentoa</li> <li>• Kehittää voimaa ja vauhtia</li> </ul> <p>Hypyt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osata kaksi 3H ja harjoittella kaikki 3H. Aloitetaan harjoittelemaan 3H yhdistelmät</li> </ul> <p>Piruetit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osata erinomaisesti perusasennot ja helposti ja vauhdilla asentojen vaihdot</li> <li>• Osata monta erilaista ja uutta variaatiota</li> </ul> <p>Askelsarja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki vaikeita käännöksiä hallitusti ja varmuudella</li> <li>• Ottaa käyttöön kreatiivinen kaarien ja käännöksien käyttö</li> <li>• Iso vartalon ja liikeiden käyttö</li> </ul> <p>Liu'ut/Liikkeet jäällä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaikea Liu'ukujen variaatiot molemmilla jaloilla ja kaarella, molempiin suuntiin</li> <li>• Kreatiivinen liikeitä</li> </ul>
Taiteellinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uudet esitystasot</li> <li>• Kyky tehdä koreografiasta omannäköinen</li> <li>• Kehittää siirtymiset elementistä toiseen elementtiin vauhdilla, flow:lla ja helpoilla liikeillä</li> </ul>

Harjoitella kilpailemaan	12-18
Fyysinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittää vauhtia, stamina ja voima</li> <li>• Joustavuus lisääntynyt (varsinkin kasvupyrähdyksen aikana)</li> <li>• PHV ja kasvupyrähdys seurantaa</li> </ul>
Psyykinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seuraava psyykinen taidot tieto ja käyttö:</li> <li>• Keskittyminen (osata käsitellä häiriötekijöitä)</li> <li>• Tehokas lyhyt, puoli ja pitkä-aika tavoite asennus</li> <li>• Visualisaatio</li> <li>• Oma elämän organisoiminen (aikataulut, koulu, harjoitukset...)</li> </ul>
Sosiaalinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoitaa henkilökohtaisia suhteita</li> <li>• Osata käsitellä konflikteja</li> <li>• Osata mitata menestys itsearviointin kautta</li> <li>• Koulutus on vielä ensimmäinen prioriteetti</li> </ul>