

LOUKKUE	HARJOITUSMÄÄRÄ / VK	LUISTELULLISET VALMIUDET	FYSISET VALMIUDET	PSYKKISET VALMIUDET	TAPAHTUMAT
Mini Diamonds Muodostelma-luistelun kehitysryhmä (6-10v)	2 x jää 1 x oheinen	Perusluistelun monipuolinen harjoittaminen eteen- ja taaksepäin Tutustuminen muodostelmaluistelun elementteihin Askeelliset, helpot käännökset, hyppyjen ja piruettien perusteet Musiikkiin luistelu Harjoittelu leikinomaista ja lapsille mieluista	Motoriset perustaidot Lajinomaisten taitojen kehittäminen (tasapaino, vartalon hallinta, rotaatio, hyppy, monipuolinen liikkuvuus)	Harjoitellaan toimintaa osana joukkuetta Rohkeutta kokeilla uusia harjoitteita Luistelun ilon kasvattaminen	Esiintymisiä seuran tapahtumissa
Sweet Diamonds Tulokkaat (alle 12v)	3 x jää 1 x lajioheinen 1 x tanssi / voimistelu Psyykkinen valmennus osana harjoittelua	(vauhdin tuottaminen, kaarella luistelu, perusaskeleet) Liukuasennat Musiikkiin tahdin omaksuminen osana luistelua Terällä pyöräminen, nopea rotaatio Yksöshyppyjen perusteet Sujuva kilpailuohjelma Harjoittelu osittain leikinomaista ja lapsille mieluista	Sujuvat motoriset perustaidot sekä ketterät liikkumistaidot Lajinomaisten taitojen kehittäminen (tasapaino, vartalon hallinta, rotaatio, hyppy, monipuolinen liikkuvuus)	Rohkeus ja into harjoitella ja kokeilla uutta Yhteisiin pelisääntöihin sitoutuminen Hyvän joukkuehengen vaaliminen Kilpauran aloittaminen ja siihen liittyvien rutiinien omaksuminen	Esiintymisiä seuran tapahtumissa Tulokkaiden kilpailut liiton kilpailukalenterin mukaisesti sekä mahdolliset seurakilpailut Tehopäiviä Jyväskylässä tai lähiseuduilla
Golden Diamonds Minorit (10-13v)	4 x jää 1 x lajioheinen 1 x fyysikkäaheinen 1 x tanssi / voimistelu Psyykkinen valmennus osana harjoittelua	Perusluistelun vahvistaminen (vauhti, hyvä luisteluasento, viimeistely) Vaikkeimpien askeleiden harjoittelu ja perusaskeleiden laadukas suorittaminen Erilaisiin musiikkeihin luistelu Sujuva terällä pyöräminen Yksöshyppy ISU-arvioinnin mukainen kilpailuohjelma	Voiman tuoton kehitys (oma fyysinen kehitys huomioiden) Vartalon hallinnan kehitys Lajiliikkuvuus	Oman roolin omaksuminen osana joukkuetta, hyvän joukkuehengen ylläpito Yhteisiin pelisääntöihin ja aktiiviseen harjoitteluun sitoutuminen Jännityksen hallinta esiintymisissä ja kisoissa Urheilijan elämäntapaan tutustuminen	Esiintymisiä seuran tapahtumissa Minoreiden kilpailut liiton kilpailukalenterin mukaisesti ja lisäksi seurakilpailuja Ohjelmantekoleiri elokuussa Tehopäiviä Jyväskylässä tai lähiseuduilla
Blue Diamonds SM-novisit (13-15v)	5 x jää 1 x lajioheinen 2 x fyysikkäaheinen 1 x tanssi Psyykkinen valmennus osana harjoittelua	Yahva, vauhdikas, hallittu ja linjakas perusluistelu Vaikkeitä askelehdistelmät Kehon käyttö ja musiikkiin tulkinta Vaikkeitä liukuasennat Yksöshyppy ja piruettivaraatiot Kilpailuohjelman korkeat tekniset tasot	Voimainomaisuuskehittämisen Tarvittavat kestävyysominaisuudet Sääntöjen vaatimuksia vastaava liikkuvuus	Hyvän joukkuehengen merkityksen ymmärtämisen lajisuorituksia varten Ymmärtää oman roolin osana joukkuetta Sitoutuminen tavoitteelliseen harjoitteluun Paineesietokyvyn kehittäminen Vastuunotto omasta kehityksestä Urheilijaksi kasvaminen	Esiintymisiä seuran tapahtumissa SM-novisien kilpailut liiton kilpailukalenterin mukaisesti ja lisäksi seurakilpailuja KV-kilpailu 2 x joukkueleiri Tehopäiviä Jyväskylässä tai lähiseuduilla
Ice Diamonds SM-juniorit (14-19v)	5-6 x jää 1-2 x lajioheinen 2 x fyysikkäaheinen 1 x tanssi Psyykkinen valmennus osana harjoittelua	Yahva voiman tuotto osana laadukasta perusluistelua Vaikkeitä askelehdistelmät sujuvasti Yahva tulkinta erilaisiin musiikkeihin Yksöshyppy ja niiden yhdistelmät, vaikeammat piruettivaraatiot Korkeampien vaatimustasojen mukaiset lyhyt- ja vapaaohjelmat	Yahva voimantuotto Tarvittavat kestävyysominaisuudet Sääntöjen vaatimuksia vastaava liikkuvuus	Hyvän joukkuehengen merkityksen ymmärtämisen lajisuorituksia varten Ymmärtää oman roolin osana joukkuetta Sitoutuminen tavoitteelliseen harjoitteluun Paineesietokyky tarvittavalla tasolla Vastuunotto omasta kehityksestä Kilpaurheilijan arki (koulu ja urheilun yhdistäminen)	Esiintymisiä seuran tapahtumissa SM-juniorien kilpailut liiton kilpailukalenterin mukaisesti ja lisäksi seurakilpailuja KV-kilpailu 2 x joukkueleiri Tehopäiviä Jyväskylässä tai lähiseuduilla
Eternal Diamonds Seniorit (yli 17v)	1-2 x jää 1 x oheinen	Yahvistaa ja opittuja taitoja Yahva ja vauhdikas perusluistelu Toimiva ja kilpailukykyinen ohjelma Uusien taitojen rohkeaa harjoittelua	Oman fyysisestä kunnosta huolehtiminen Lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittäminen	Nauttia luistelusta aktiivuran jälkeen Itseluottamus Oman roolin ymmärtämisen osana joukkuetta	Esiintymisiä seuran tapahtumissa Senioreiden kilpailut liiton kilpailukalenterin mukaisesti ja lisäksi mahdollisia seurakilpailuja Tehopäiviä Jyväskylässä tai lähiseuduilla
Fresh Diamonds Aikuiset (25-80v)	1-2 x jää 1 x oheinen	Perusluistelutaitojen harjoittelu Luistelurohkeuden lisääminen Muodostelmaluistelun peruselementit osana kilpailuohjelmaa Yksilötaitojen kehittäminen aiemman taitotason ja oman kiinnostuksen mukaan Muodostelmaälyn kehittäminen	Oman fyysisestä kunnosta huolehtiminen Lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittäminen	Suoritusvarmuus esiintymis- ja kilpailutilanteissa Joukkueurheilun käytännöt	Esiintymisiä seuran tapahtumissa Aikuisien kilpailut liiton kilpailukalenterin mukaisesti sekä mahdolliset seurakilpailut Tehopäiviä Jyväskylässä tai lähiseuduilla