

JOUKKUE / RYHMÄ	HARJOITUSMÄÄRÄ	LUISTELULLISET VALMIUDET	FYYSISET VALMIUDET	PSYKKISET VALMIUDET
Luistelukoulu siniset	1x jää / vko 1x jumppa /2vko	Liikuminen eteenpäin, kaatuminen ja ylösnouseminen, pysähtyminen ja jarruttaminen, liukuminen kahdella ja yhdellä jalalla, pyöriminen, hyppiminen	perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen)	ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot
Luistelukoulu keltaiset	1x jää / vko 1x jumppa /2vko	Liikuminen eteen- ja taaksepäin erilaisin tavoin, turvallinen kaatuminen vauhdista, jarruttaminen ja pysähtyminen, liukuminen yhdellä jalalla, hyppääminen, piruettin alkeet	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen)	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot
Luistelukoulu violetit	1x jää / vko 1x jumppa /2vko	Liikuminen eteen- ja taaksepäin erilaisin tavoin mm. piparit, kaarenvaihdot, jarruttaminen, kääntyminen, hyppääminen ja erilaiset hypähdykset, piruettin alkeet, liukuminen yhdellä jalalla	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen)	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot
Luistelukoulu punaiset	1x jää / vko 1x jumppa /2vko	Liikuminen itsenäisesti ja tehokkaasti eteen- ja taaksepäin, jarruttaminen, kääntyminen, hyppääminen ja erilaiset hypähdykset, liukuminen yhdellä jalalla, piruettin alkeet (yhden jalan piruetti)	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen)	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot
Kehitysyryhmä puput	2x jää / vko 1x ohjeinen / vko	Liikuminen eteen- ja taaksepäin tehokkaasti (mm. piparit, ristiaskleet, painonsiirrot eteen ja taakse), sirklaus eteen- ja taakse, kaaret eteenpäin ja eteenulos, kolmosten alkeet, kantakäänös sisäkaarella, hypähdykset, valssihippy, piruetti yhdellä ja kahdella jalalla, vaikeammat liu'ut suoralla ja kaarella	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen), lajinomainen harjoittelu	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot, harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen
Kehitysyryhmä siilit Kehitysyryhmä ketut	2x jää / vko 1x ohjeinen / vko	Liikuminen eteen- ja taaksepäin tehokkaasti (mm. piparit, ristiaskleet, painonsiirrot eteen ja taakse), sirklaus eteen- ja taakse, kaaret eteenpäin ja eteenulos, kolmosten alkeet, kantakäänös sisäkaarella, hypähdykset, valssihippy, salchowin alkeet, piruetti yhdellä ja kahdella jalalla, vaikeammat liu'ut suoralla ja kaarella, muodostelman alkeet	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen), lajinomainen harjoittelu	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot, harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen
Jäätimantit 2	2x jää / vko 1x ohjeinen / vko	Perusluistelu, kaaret, kolmoset, ristiaskleet ja sirklaus E ja T, valssikolmonen, rittikolmonen, kantakäänös, mowhawk, askeleiden yhdistäminen vaikeimpien askeleiden alkeet: käännös, vastakäännös, vastakolmonen, choctow, twissel Rotaatioharjoitteet Yksöshyppy: valssihippy, Salchow, Tulppi ja Ritti (F ja Lz) Peruspiruetit: Seisoma, vaaka, istuma, ritti Liu'ut suoralla ja kaarella	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen), lajinomainen harjoittelu, kehonhallinta	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot, harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen
Jäätimantit 1	2x jää / vko 1x ohjeinen / vko	Perusluistelu, kaaret, kolmoset, ristiaskleet E ja T Valssikolmonen, rittikolmonen, kantakäänös, mowhawk Askeleiden yhdistäminen Vaikeat askeleet: käännös, vastakäännös, twissel, vastakolmonen Rotaatioharjoitteet, pannukakku, volli, oiler Yksöshyppy: valssihippy, Salchow, Tulppi ja Ritti, Flippi ja Lutz Hyppy-yhdistelmät Peruspiruetit: Seisoma, vaaka, istuma, ritti Piruettien variaatiot Liu'ut suoralla ja kaarella	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen), lajinomainen harjoittelu, kehonhallinta	Ohjeiden kuunteleminen ja noudattaminen, ryhmässä toimiminen, tunnetaidot, harjoittelun ymmärtäminen ja oppimaan oppiminen
Aikuiset	2x jää / vko tai 1x jää / vko	Perusluistelu, kaaret, kolmoset, sirklaus, vaikeat askeleet, askelyhdistelmät Hypähdykset, yksöshyppy (kaksois hyppy) Peruspiruetit ja yhdistelmäpiruetit Liu'ut yhdellä ja kahdella jalalla	Perus motoriset taidot, ketteryyden, koordinaatio, hyppääminen, juokseminen, pyöriminen, palautuminen (rauhottuminen), lajinomainen harjoittelu, vartalon hallinta	Luistelusta ja harrastuksesta nauttiminen, luistelun ilo