

TEMPUT JA VOIMA

- Liikelistauksesta voit katsoa liikkeet sekä niissä huomioitavia asioita.
- Suorituskorttiin voit pyytää merkin keneltä tahansa valmentajalta, joka on katsonut liikkeen onnistuneesti suoritetuksi.
- **Ice Roses** ja **Sunbeams** luistelijoiden tavoite on opetella nämä temput ja liikkuvuustaidot.
- **Rainbows** sekä **SM- joukkueiden** tavoitteena on sekä opetella että ylläpitää jo opittuja taitoja. Joka kaudella voit saada merkinnän hyväksytysti suoritetusta liikkeestä.

Ennen temppu- ja liikkuvuusspassiharjoituksia, muutama turvallisuusohje;

- 1) Hakeudu tilaan, jossa sinulla on tilaa harjoitella temppuja. Kotona siirrä huonekaluja ja koriste-esineitä yms särkyvää pois tieltä. Voit myös asetella tyynyjä, patjoja alle.
- 2) Lämmittele huolellisesti esimerkiksi kevyellä hölkällä, hyppynaruhyppyillä, lumisodalla, pulkkailulla, laskettelulla, luistelulla jne
- 3) Pyydä vanhemmalta apua liikkeiden turvaamisessa jos kokeilet jotain temppua ensimmäistä kertaa.

HAUSKOJA TEMPPUHARJOITUKSIA!

Kuperkeikka eteenpäin	Kuperkeikka taaksepäin	Kärrynpyörä oikea kylki edellä	Kärrynpyörä vasen kylki edellä
Kärrynpyörä ilman käsiä	Arabialainen	Kierroshyppy	Aasinpotkut
Jalkojen saksaus	Käsilläseisonta seinää vasten	Käsilläseisonta ilman tukea	Käsilläseisonta+silta+nousu ylös
Päälläseisonta	Lankkupito	Kylkipito	Selkäpito
Loikka	Saksihyppy, jalat saksaa eteen	Hyppy, jalkojen saksaus taakse	Oma temppu

LIKKUVUUS

Taivutus eteen	Spagaatti oikea jalka edellä	Spagaatti vasen jalka edellä	Charlotte	Vaaka oikealla jalalla
Vaaka vasemmalla jalalla	Vaaka piruettilusikalla	Kylkivaaka piruettilusikalla	Polvivaaka	Ikkunaliuku
Risti-ikkunaliuku	Linnunpesä	Silta	Liukumäkisilta	Siltakaato
T- kierto vatsalla maaten	Biellmann	Sammakko	Sivuspagaatti	Sivuspagaatti ja ylitys
Apinaliuku	Linjeeraus	Nosturi oikealla jalalla	Nosturi vasemmalla jalalla	Oma bravuuri liike