



1. Turvallinen kaatuminen

Oppilaat harjoittelevat kuinka kaadutaan turvallisimpaan tapaan, eli kyljelleen.

Kaatuessa paino siirretään jommallekummalle kyljelle/kankulle ja painutaan joustavasti jään pintaan, jolloin luistimet terineen pysyvät pois kropan tieltä. Pää pidetään ylhäällä.

Samalla päästään harjoittelemaan myös pystyyn nousemista. Nousussa paino keskitetään terän keskivaiheille yksi jalka kerrallaan.

Kaatuminen kuuluu luistelun oppimisprosessiin!

2. Painon siirto jalalta toiselle

Marssitaan ensin paikallaan siirtäen painoa luistimelta toiselle, harjoitellaan painon keskittämistä, tasapainoa ja saadaan tuntumaan teriin.

3. Ankkakävely

Liikutaan jo eteenpäin lyhyin töppöaskelin, muttei liu'uta. Varpaat kääntyvät askelissa sivuille, eli ei marssita suoraan eteenpäin.

4. Pidemmät askeleet, koko kehonpainon siirto jalalta toiselle

5. Askeliin mukaan pieni potku eteenpäin astuneen jalan viereen

Sido luistimet tiukkaan erityisesti nilkoista ja luistimen alaosasta!

6. Jakaannutaan pareihin: toisen työntäminen jäällä

- Parit asettuvat niin, että toinen kääntää selän. Taakse jäänyt työntää edessään olevan kentän toiselle laidalle. Jos luistelutaitoa löytyy, voi edessä oleva jarruttaa työntöä. Mitä kaverin työntö opettaa? Ponnistusta, ohjausta, voimaa, suuntaa?
- Seuraavaksi parit asettuvat vastakkain ja ottavat toisiaan käsistä. Toinen työntää toisen nyt takaperin kentän toiselle laidalle.

7. Jarruttaminen - jään hiominen paikoillaan

Harjoitellaan jääkiekkojarruttamisen liikettä terällä jalkaa sivulle työntäen

8. Jääkiekkojarruttaminen luistellessa

Luistellaan kenttä päästä päähän harjoitellen koko matka jarrutusta, käännetään keho ja jalat sivuttain samaan suuntaan, jolloin terät jarruttavat. Harjoitellaan molemmille sivuille kääntymistä.

9. Oppilaat esittelevät omia erilaisia jarrutustyylyjään

Käytä kypärää!

10. Aurausjarrutuksen harjoittelu

Polvet koukkuun, peppu alas, varpaat käännetään kohti toisiaan.

Tästä on myös puolaurajarrutus, jossa vain toinen jalka kääntyy aurasasentoon ja toinen pysyy suorassa menosuuntaan.

11. T-jarrutuksen harjoittelu

Jalat muodostavat T-kirjaimen:

Edellä oleva jalka jatkaa suoraan, jarruttava jalka viedään poikittain sen taa, jolloin terä tai erityisesti sen kärkiosa viistää jäätä ja jarruttaa tai

Tuodaan suoraan jatkavan jalan eteen toinen poikittain ja jarrutetaan sen terällä napakasti.

12. Makkarat



Varpaat osoittavat ulos, selkä suorassa ja polvet koukussa. Lähdetään työntämään jalkoja ulos kaariliikkeeseen ja tuodaan taas varpaat yhteen. Sitten kantapäät yhteen ja taas polvilla joustuen uusiin kaariin.

13. Kaaret



Liu'utaan vuoron perään jalalta toiselle tehden kaaria

14. Kaaret ristiin astuen



Liukuva jalka jatkaa eteen ristiin astuen

15. Tuplakaaret



Tehdään rinnakkaisilla jaloilla kaariliikettä polvilla joustuen kentän päästä päähän

16. Ristiin askellus sivulle kävellen ilman liukuja

17. Sirklauksen harjoittelu

Luistellaan useissa eri ympyröissä kentälle levittäytyen, niin että kaikilla on tilaa kokeilla ja harjoitella oman taitotason mukaisesti. Kokeillaan myös suunnan vaihtoa, harjoitetaan tasapainoa, kun luistellussa nojataan kurviin. Oppilas voi muunnella ympyrän kokoa ja vauhtiaan liukumisen kestolla ja sillä, kuinka usein ottaa ristiin askelluksen.

18. Rivissä luistelu ja jarrutus

Muodostetaan pitkä rivi ja yritetään luistella ja pysähtyä samassa tahdissa käsi kädessä, esim. potku – potku – jarrutus.

19. Rivissä ohitus

Porukka puoliksi ja muodostetaan kaksi vastakkaista riviä. Rivien on tarkoitus kohdata ja ohittaa toisensa, joten luistelijat kohdistetaan limittäin. Luistellaan toista riviä kohti käsi kädessä, irrotetaan ohi mennessä kädet ja yritetään ottaa taas toisista kiinni ohituksen jälkeen. Käännyttään ympäri ja kokeillaan uudestaan. Yritetään pitää rivi koossa ja tasassa.

20. Ringissä sirklaus

Muodostetaan suuri rinki (tai useampi pienempi) käsistä kiinni pitäen ja sirkllataan yhdessä. Vaihdetaan suuntaa välillä koettaen pysyä yhteisessä tahdissa ja rinkinä.

21. Tuulimylly

Porukka jaetaan kahteen tai useampaan riviin, jotka luistelevat ”ympyrän säteinä” samaan suuntaan yrittäen pitää rivejä erottavat välit tasaisena, kuin tuulimyllyn siipinä. Tässä harjoituksessa nopeimmat/kokeneimmat luistelijat kannattaa sijoittaa ulkoreunalle.

22. Takaperin luistelun kokeilu

Mitä luistellessa teetkin,
muista joustaa polvista! 😊

Musiikki on hyvä lisä luisteluun.
Kokeile vaikka harjoitusta, jossa
oppilaiden täytyy harjoitella
kaatumista aina, kun ope
pysäyttää musiikin.