

LPEP005 Liikuntadidaktiikan peruskurssi – luisteluradan arviointi ja kriteerit

Arvioitavat taidot:

- Luisteluasento ja liikesujuvuus
- Sirklaus etuperin + takaperin molempiin suuntiin
- Hokijarrutus molemmin päin

1 = Luisteluasento ei ole tasapainoinen, vaan jää esimerkiksi hieman pystyyn/suorille jaloille ja asento horjuu. Luistelu onnistuu, mutta liikkeet ovat kulmikkaita ja terästä käytetään ainoastaan sisäkanttia ja keskiosaa. Sirklauksessa rytmi ei säily tasaisena ja luistelijan on vaikea säilyttää suorituksen vauhti. Jarrutukset ovat epävarmoja ja vauhti pysähtyy hitaasti tai horjuen. Perustaidoissa myös suuria puolieroja.

2 = Kaikki arvosanan 1 kriteerit täyttyvät ja jotkut kriteerit arvosanasta 3

3 = Luisteluasento on pääasiassa tasapainoinen ja suoritus horjuu vain vähän. Luistelu näyttää rennolta ja luisteliija käyttää sekä sisä- että ulkokanttia terästä. Sirklauksessa rytmi säilyy melko tasaisena ja luisteliija saa pidettyä vauhdin hyvänä läpi suorituksen. Jarrutukset ovat hallittuja ja vauhti pysähtyy melko nopeasti. Perustaidot yhdistyvät sujuvasti, vaikka puolieroja on hieman havaittavissa.

4 = Kaikki arvosanan 3 kriteerit täyttyvät ja jotkin arvosanasta 5

5 = Luisteluasento on tasapainoinen ja suoritus etenee varmasti. Luistelu on vauhdikasta ja eri perustaitoja yhdistellään sulavasti. Sirklauksessa vauhtia kertyy lisää ja luisteliija hallitsee vauhdinlisäyksen hyvällä rytmikkäällä luistelulla sekä hyödyntämällä kaikkia terän eri osia. Jarrutukset ovat tehokkaita ja vauhti pysähtyy nopeasti tasapainoiseen asentoon. Puolieroja ei juuri huomaa eikä vauhdissa ole suurta eroa eteenpäin ja taaksepäin luistelun välillä.