

# LUISTELUA, KIEKONHALLINTAA, SYÖTTÖÄ, VASTAANOTTOA JA LAUKOMISTA

## Osaamistavoitteet:

- 1) Osaan luistella eteenpäin **kaukalon ympäri** kiekkoa mukana kuljettaen.
- 2) Osaan luistella eteenpäin pujotellen **tötsäri** päästä päähän kiekkoa mukana kuljettaen.
- 3) Osaan luistella eteenpäin **kaukalon ympäri** syötellen kiekkoa laitaa ja ottaen sen taas haltuun (sekä myötä- että vastapäivään).
- 4) Osaan luistella eteenpäin **8-rataa** kiekkoa mukana kuljettaen (osaan siis kaarreluistelua = sirklausta eteenpäin).
- 5) Osaan luistella eteenpäin kohti maalia ja laukoa suoraan luistelusta siniviivalta kiekon maaliin kämmenpuolelta.
- 6) Osaan luistella taaksepäin **8-rataa** (takaperin sirklaus) (ei kiekkoa).
- 7) Osaan luistella taaksepäin **kaukalon ympäri** kuljettaen kiekkoa mukana.
- 8) Osaan luistella taaksepäin **kaukalon ympäri** syötellen kiekkoa laitaa ja ottaen sen taas haltuun (sekä myötä- että vastapäivään).
- 9) Osaan luistella taaksepäin **8-rataa** kuljettaen kiekkoa mukana.
- 10) Osaan tehdä maalin rystypuolelta kiekkoa hiukan nostaen luisteltuani ensin kiekon kanssa siniviivalta eteenpäin. Tee tämä **läheltä maalia!**

