

NTL LUISTELUKOULU / KEVÄT 2025

Luistelukouluharjoitukset keskiviikkoisin klo 17.20-18.00 ja lauantaisin klo 10.40-11.20

Huom! NTL pitää oikeuden kaikkiin aikataulumuutoksiin

PVM.	Vko 1 / La 4.1	Vko 2 / ke 8.1. ja la 11.1.	Vko 3 / ke 15.1. ja la 18.1	Vko 4 / ke 22.1. ja la 25.1.	Vko 5 / ke 29.1. ja la 1.2.	Vko 6 / ke 25.2. ja la 8.2.	Vko 7 / ke 12.2. ja la 15.2.	Vko 8
TEEMA		TERVETULOJA JÄÄLLE	JÄÄ TUTUKSI	JUOKSUKISA	MERENALAINEN MAAILMA	VIIDAKKÖSEIKKAILU	PEHMOLELULUISTELU	HIIHTOLOMA 17.2-23.2
HUOM!		<i>Ensimmäinen kevät kauden harjoituskerta.</i>				<i>Muistuta: pehmolelu mukaan ensi viikolla!</i>	OTA OMA PEHMOLELU MUKAAN HARJOITUKSIIN!	EI HARJOITUKSIA!
PAINOPISTE		Liikkeelle lähtö, nouseminen	Liikkeelle lähtö, nouseminen	Luistelupotkun alkeet	Liu'ut	Opittujen asioiden kertaus	Hyppääminen	
SISÄLTÖ		Jäähän tutustuminen Omilla luistimilla seisominen Jäätä nouseminen Esineen poimiminen Luistimet irti jäätä	Jäähän tutustuminen Omilla luistimilla seisominen Jäätä nouseminen Esineen poimiminen Luistimet irti jäätä	Jäätä nouseminen Mielikuvituksen käyttö Luistimet irti jäätä Jäällä luksua/kävelyä	Temppurata erilaisten liukujen opettelu/tutustuminen	Erlaisia tapoja yhdistellä opittuja asioita	Musiikkiluistelua Erlaisia leikkejä hyppyjen alkeet pehmolelun kanssa	
PVM.	Vko 9 / ke 26.2 ja la 1.3.	Vko 10 / ke 5.3. ja la 8.3.	Vko 11 / ke 12.3. ja la 15.3.	Vko 12 / ke 19.3 ja la 22.3.	Vko 13 / ke 26.3 ja la 29.3.	Vko 14 / ke 2.4. ja la 5.4.	Vko 15 / 9.4. ja la 12.4.	Vko 16 / ke 16.4. ja la 19.4.
TEEMA	TOIVELUISTELU	MUSIIKKIA JA LEIKKEJÄ	AVARUUSSEIKKAILU	PERHELUISTELU	PELIPÄIVÄ	METSÄRETKI	NURINKURINPÄIVÄ	PÄÄSIÄISLUISTELU
HUOM!				OTA TÄRKEÄ AIKUISEN MUKAAN LUISTELUKOULUUN			12.4.2025 KEVÄTNÄYTOS	<i>Naamiaiset pukeutuminen vapaaehtoisista!</i>
PAINOPISTE	Vauhti	Pysähtyminen	Kaaret	Parin kanssa luistelu	Piruetit	Tasot	Yhden jalan tasapaino	Temppurata
SISÄLTÖ	Vauhdin säätely Luistelijoiden toive liikkeitä (ei leikkejä vaan liukuja, hyppyjä)	Musiikkiin luistelu Leikkien avulla jarrutuksen alkeet	Erlaiset pujottelut Liukuminen ja liuut Tasoissa liikkuminen	Luistelu aikuisen kanssa Paritehtävät Pisteharjoittelu	Erlaisten pelejen avulla piruettejen opettelua (hippaa, peili jne)	Eritasoja käyttäen Esim. Puiden alitus tai kiipeäminen (piikeillä kävely)	Liikkeet pyritään tekemään takaperin Esim. taaksepäin liukuja, hyppyjä takaperin jne	Pääsiäis teemalla kertausta Musiikkiluistelua Temppurata
Lisätietoja ja yhteydenotot: Harrasteluistelun vastuuhjaaja Emmalina Piitulainen, ntl.emmalina@gmail.com Toiminnanjohtaja Soila Backman, ntl.harrastevastaava@gmail.com								