

## KENELLE TUNTI SOPII?

Tunti sopii kaikille, ketkä haluavat tehokkaan treenin.

Voit olla aloittelija tai edistyneempi liikkuja, myöskään luistelutaidolla ei ole väliä.

Suositus on, että vähemmän luistimilla liikkuneet aloittavat 25 min mittaisista tunneista.

Tunneilla hiki virtaa ja on hauskaa. Kehität kestävyyskuntosi lisäksi tasapainoa, kehonhallintaa ja voimaa, eli kaikkea sitä mitä liikunta voi parhaimmillaan tuoda.

## OHJAAJALLE

SkateFitä voi harrastaa kuka vain, kohderyhmä on kuitenkin aikuiset, sekä aloittelijat että edistyneemmät.

Hyvä lämmittely on tärkeää hengitys- ja verenkiertoelimistön herättelemiseksi. Riittävä lämmittely ehkäisee loukkaantumisia ja parantaa osallistujien suorituskykyä. SkateFit tunneilla lämmittely sisältyy harjoitukseen. Mikäli tuntiin käytettävä jääaika poikkeaa tuntimallista, on hyvä miettiä, voisiko lämmittelyn toteuttaa kokonaan tai osittain ns. Oheisharjoitteluna ennen jäätä. Myös jäähdyttely oheisharjoitteena eli jään jälkeen kaukalon ulkopuolella on mahdollista yhdistää tunteihin.

SkateFit -kuntoluistelutunnit ovat pituudeltaan eri mittaisia ja sisällöiltään eri tyyppisiä.

Voit valita ryhmän koon ja taitotason mukaisen tunnin vaihdellen lihaskestävyydestä tanssillisempaan tuntiin tai tasapainoa kehittävään tuntiin. Tähän materiaaliin on koottu ohjaajien avuksi erilaisia tuntimalleja.

## MUSIIKKI

SkateFit -harjoitteluun kuuluu olennaisesti musiikki. Jokaiselle tunnille kannattaa valita musiikki, joka on tempoltaan kohderyhmään ja tunnin teemaan sopiva.

## FYYSISET OMINAISUUDET

Tuntimallit perustuvat osin erilaisten fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tärkeintä on kuitenkin liikunnan riemu ja uuden oppiminen (luistelutaito) sekä yhdessä tekeminen.

Tuntimalleissa on kahta erimittaista tuntia: Aloitteleville suunnattu 25 minuutin tuntimalli sekä edistyneille suunnattu 45 minuutin tuntimalli.

**Lihaskestävyys**, 2 eri tuntimallia

**Tasapainoharjoittelu**, 2 eri tuntimallia

**Tanssillinen tunti**, 2 eri tuntimallia

**Intervalli (HIIT) harjoittelu**, 2 eri tuntimallia

**Voimakestävyys**, 2 eri tuntimallia

Huomattavaa on, että kaikki tunnit kehittävät myös kestävyyttä vauhti (-ja maksimi) kestävyysalueella. Peruskestävyys- eli matalasykkeinen, aerobisen alueen alapuolella tehtävä kestävyysarjoittelu on luistimet jalassa haastavaa, sillä luisteluasento ja isojen lihasryhmien käyttö nostaa väijäämättä sykkeen korkealle nopeasti. Mikäli tunnin haluaa toteuttaa matalammalla sykealueella, voi esimerkiksi kestovoimatuntimalleja soveltaa siten, että liikkeet teetetään rauhallisemmalla tempolla ja pidemmällä palautuksilla.

## VÄLINEET

SkateFit-tunnit voidaan toteuttaa täysin ilman välineitä oman kehon painolla ja luistelukaukaloa hyödyntäen.

Tunneilla voidaan hyödyntää myös nilkka- ja rannepainoja, keppejä tai harjanvarsia, pieniä käsipainoja ja kuminauhoja.

Tavoite on kuitenkin pysyä mahdollisimman paljon liikkeessä ja hyödyntää jäätä elementtinä, joten pelkästään paikallaan tehtävien lihaskuntoliikkeiden määrä on hyvä minimoida.

## TUNTIMALLI 1 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen peruskuntoluistelutunti. Tunti kehittää lihaskestävyyttä ja aerobista kuntoa.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, voimaosuus ja loppuverryttely jään ulkopuolella.

Tuntiin kuuluu taustalla soiva motivaatiota nostattava musiikki.

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Luistelu eteenpäin + selän pyöristys ja ojennus eri tempoihin
2. Ylävartalon kierrot & käsien/hartioiden pyörytykset
3. Potkulauta + kyykkyliuku eteenpäin molempiin suuntiin
4. Potkulauta + kyykkyliuku + kahden jalan liuku/kukkoliuku eteenpäin molempiin suuntiin
5. Aluetta ympäri luistellen – taputuksesta pieni kiihdytys – kahdesta taputuksesta kyykkyhyppy x2 – kolmesta taputuksesta jarrutus ja suunnan vaihto

### SYKEOSUUS 10 MIN

Viivalta viivalle:

1. Parin veto viivalta viivalle
2. Parin työntö viivalta viivalle
3. Eteenpäin luistelu + hypyt viivojen yli -> takaisin jarrutukset viivoille

Aluetta ympäri:

1. Jalan nostot sivulle, eteen, taakse – parista tukea + kädet sivuille, eteen, ylös
2. Taputuksesta nopea luistelu eteen juoksukäsillä, muuten normaali luistelua
3. Kyykyt eteen + halutessaan taakse/nostaen samalla kädet ylös
4. Liuku kyykkyasennossa
5. Luistele + sahaa & nyrkkeile eteen

### CIRCUIT KUNTOPIIRI 8-10 MIN

- Kuntopiirissä on kahdeksan pistettä
- Jokaisella pisteellä suoritetaan liikettä n. 20 sekuntia
- 10 sekuntia palautellaan, minkä jälkeen siirrytään seuraavalle pisteelle. Kuntopiiri suoritetaan kaksi kertaa.  
= 20 sek. + 10 sek. = 30 sek. X 8 pistettä = 300 sek. = 4 min.
- Kuntopiirin pisteille voi askarrella laminoidut laput suoritettavista liikkeistä

Pisteet:

1. Punnerrukset laitaa vasten
2. Piikkijuoksu paikalla
3. Polven nosto + kierto vastakkaisella kyynärpäällä nousevaan polveen
4. X -hyyt
5. Piparit eteen ja taakse, käsien pyöryksellä
6. Jarrutukset ”lumen keräys toisella jalalla”
7. Tasajalkahyyt viivan yli puolelta toiselle
8. 5 kierrosta kahdenjalan piruetti + käynti kyykyssä aina viidennen kierroksen jälkeen

Huom! Jäähdyttely jään ulkopuolella 5 -10 min loppuverryttely.

## TUNTIMALLI 1 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen peruskuntoluistelutunti. Tunti kehittää lihaskestävyyttä ja aerobista kuntoa.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, voimaosuus ja loppuverryttely.

Tuntiin kuuluu taustalla soiva motivaatiota nostattava musiikki.

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Luistelu eteenpäin + selän pyöristys ja ojennus eri tempoihin
2. Ylävartalon kierrot & käsien/hartioiden pyörytykset
3. Potkulauta + kyykkyliuku eteen ja taaksepäin
4. Potkulauta + kyykkyliuku + kukkoliuku/yhdenjalanliuku eteen – ja taaksepäin
5. Aluetta ympäri luistellen – taputuksesta pieni kiihdytys – kahdesta taputuksesta kyykkyhyppy x2 – kolmesta taputuksesta käynti istumassa jäässä ja suunnan vaihto

### SYKEOSUUS 15 MIN:

Viivalta viivalle:

1. Parin veto viivalta viivalle
2. Parin työntö viivalta viivalle, toinen jarruttaa vastaan
3. Eteenpäin luistelu + hyyt viivojen yli -> takaisin jarrutukset viivoille
4. Viivaluistelut jarruttaen viivoille ja kosketuksella jäähän

Aluetta ympäri:

1. Jalan nostot sivulle, eteen, taakse – parista tukea + kädet sivuille, eteen, ylös
2. Taputuksesta nopea luistelu eteen juoksukäsillä, muuten normaali luistelua
3. Kyykyt eteen + halutessaan taakse/nostaen samalla kädet ylös
4. Liuku kyykkyasennossa
5. Luistele + sahaa & nyrkkeile eteen

## CIRCUIT KUNTOPIIRI 15 MIN

- Kuntopiirissä on kymmenen pistettä
- Jokaisella pisteellä suoritetaan liikettä 20 sekuntia
- 10 sekuntia palautellaan, minkä jälkeen siirrytään seuraavalle pisteelle. Kuntopiiri suoritetaan kolme kertaa.

= 20 sek. + 10 sek. = 30 sek. x10 pistettä =300 sek. = 5 min.

- Kuntopiirin pisteille voi askarrella laminoidut laput suoritettavista liikkeistä

Pisteet:

1. Punnerrukset laitaa vasten
2. Piikkijuoksu paikalla
3. Polven nosto + kierto vastakkaisella kyynärpäällä nousevaan polveen
4. X -hypyt ponnistuksella kyykystä ylös
5. Piparit eteen ja taakse, käsien pyöryksellä
6. Jarrutukset ”lumen keräys toisella jalalla”
7. Tasajalkahypyt viivan yli puolelta toiselle tai yhden jalan hypyt
8. Kyykky + kädet ylös/vipunosto
9. 5 kierrosta kahdenjalan piruetti + käynti kyykyssä aina viidennen kierroksen jälkeen
10. Nyrkkeilyt käsillä + jaloilla hiihto

## JÄÄHDYTTELY 8-10 MIN

1. Käsien ja jalkojen ravistelut, hitaasti kenttää kiertäen ympäri
2. Makkarat rauhallisesti ympäri kenttää eteen- ja taaksepäin, käsien pyörytykset
3. Piparkakut ja selän pyöristykset ympäri kenttää rauhallisesti
4. Päästä päähän liukuen suurimpien lihasryhmien venytykset, esim. Etureisi oikea -oikea nousee ikkunaliukuun, toista takaisinpäin vasemmalla. Lonkankoukistaja ns. Sisiliskoliuku - nosta vaakaan..

## TUNTIMALLI 2 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen ja se perustuu kestävyyskunnan ja lihaskunnan (lihaskestävyys) parantamiseen.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely.

Lihaskunto-osuudella tehdään erilaisia lihaskuntoliikkeitä esimerkiksi kiertoarjoittelulla.

Apuna voidaan käyttää erilaisia välineitä, kuten keppejä, vastuskuminauhoja, painopalloja ja käsipainoja.

Tuntiin kuuluu taustalla soiva motivaatiota nostattava musiikki, mutta sillä ei ole suurta merkitystä itse harjoitteluun.

Tavoitteena on, että tunti on kovatempoinen, ja luistelijan syke pysyy kohtuullisen korkealla läpi treenioisuuden. Eriyttämiselle jätetään tuntisuunnitelmassa tilaa, jotta kaiken tasoille liikkujille löytyy omaa taitotasoa vastaavat harjoitteet. Tuntia on helppo modifioida vastaamaan jokaisen harjoituskerran tavoitteita.

Huom! Varaa aikaa lihaskunto-osiossa aina muutama minuutti liikkeiden läpikäymiseen (esim. Kokeillaan kaikki liikkeet läpi yhdessä ensin). Myös palautustauoilla voi käydä liiketekniikoita läpi.

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsien pyörittelyt, ylävartalon kierto liikkeet, selän pyöristys ja ojennus)
2. Ylävartalon lämmittely kepin pyörittelyllä, paikallaan ja/tai hitaasta vauhdista
3. Kahdella jalalla mutkittellut hartioita pyörittellen
4. Kyykky-ylös-kyykky-ylös -liike tai ohjaajan taputuksesta kyykkyjä tai kyykkyhyppyjä tietty määrä

### LIHASKUNTOTREENI 15 MIN

Lihaskuntoharjoitteita -valitse 5, tehdään 3 kierrosta esim. 30 s työ 10 s lepo tai 12-15 toistoa kutakin

1. Kyykyt (käsipainot/painopallo/keppi)
2. Yhden jalan askelkyykyt taakse tai askelkyyky vauhdissa liukuen
3. Jalkojen nostot eteen, sivuille ja taakse
4. Polven nosto + kierto vastakkaiseen kyynärpäähän
5. Punnerrukset laitaa vasten
6. Luistelu vastuskuminauha reisien ympärillä
7. Ylävartalon kierrot painopallon kanssa
8. Käsien vipunostot ja työnnöt käsipainoilla

## LOPPUVERRYTTELY 5MIN (verryttely voidaan tehdä myös jään ulkopuolella kuten tuntimallissa 1)

1. Kevyttä luistelua eteen- ja taaksepäin ,ravistelut
2. Lyhyet venytykset (10-30sek)
3. Ylävartalon rullaukset alas, selän rentoutus

## TUNTIMALLI 2 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen ja se perustuu kestävyyskunnan ja lihaskunnan (lihaskestävyys) parantamiseen.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely.

Lihaskunto-osuudella tehdään erilaisia lihaskuntoliikkeitä esimerkiksi circuit -tyylisellä kiertoharjoittelulla.

Apuna voidaan käyttää erilaisia välineitä, kuten keppejä, vastuskuminauhoja, painopalloja ja käsipainoja.

Tuntiin kuuluu taustalla soiva motivaatiota nostattava musiikki, mutta sillä ei ole suurta merkitystä itse harjoitteluun.

Tavoitteena on, että tunti on kovatempoinen, ja luistelijan syke pysyy kohtuullisen korkealla läpi treeniosuuden. Eriyttämiseksi jätetään tuntisuunnitelmassa tilaa, jotta kaiken tasoisille liikkujille löytyy omaa taitotasoa vastaavat harjoitteet. Tuntia on helppo modifioida vastaamaan jokaisen harjoituskerran tavoitteita.

Huom! Varaa aikaa lihaskunto-osiossa aina muutama minuutti liikkeiden läpikäymiseen (esim. Kokeillaan kaikki liikkeet läpi yhdessä ensin). Myös palautustauoilla voi käydä liiketekniikoita läpi.

## ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsien pyörittelyt, ylävartalon kiertoliikkeet, selän pyöristys ja ojennus)
2. Ylävartalon lämmittely kepin pyörittelyllä vauhdista
3. Kahdella jalalla mutkittelu, yhdellä jalalla mutkittelu
4. Piparkakut samalla käsiä pyörittäen
5. Kyykky-ylös-kyykky-ylös -liike
6. Ohjaajan taputuksesta jännehypy, 2 taputuksesta kyykky, 3 taputuksesta istumassa käynti

## LIHASKUNTOTREENI 30 MIN

Valitse 8-10 liikettä, tehdään 3-4 kierrosta, esim. 40S työ 20 s palautus tai 12-15 toistoa.

### Lihaskuntoharjoitteita

1. Kyykyt (käsipainot/painopallo/keppi)
2. Yhden jalan askelkyykyt taakse tai askelkyyky vauhdissa liukuen
3. Pistoolikyykyt (vauhdista tai paikallaan)
4. Jalkojen nostot eteen, sivuille ja taakse
5. Polven nosto + kierto vastakkaiseen kyynärpäähän
6. Punnerrukset laitaa vasten
7. Luistelu vastuskuminauha reisien ympärillä
8. Ylävartalon kierrot painopallon kanssa
9. Käsien vipunostot ja ylöstyönnöt käsipainoilla
10. Sisiliskoliu'ussa etujalan hypähdys

## LOPPUVERRYTTELY 5MIN

1. Kevyttä luistelua eteen- ja taaksepäin, ravistelut
2. Lyhyet venytykset (10-30sek) liikkeessä pysyen
3. Ylävartalon rullaukset alas, selän rentoutus



## TUNTIMALLI 3 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen ja sen perimmäinen tarkoitus on tasapainon harjoittaminen. Tunnilla voidaan käyttää hyödyksi taitoluistelun elementtejä, myös aloittelijoilla kahden ja yhden jalan liukuja. Tuntiin kuuluu alkulämmittely, itse harjoitteluosuus ja loppuverryttely.

Tuntiin kuuluu taustamusiikki, joka auttaa luistelijaa pääsemään oikeaan, rauhoittavaan rentouttavaan tunnelmaan.

### ALKULÄMMITTELY 7 MIN

1. Selän rullaukset ja notkistukset paikallaan tai vauhdissa
2. Ylävartalon pyörytykset
3. Lonkkien pyörytykset
4. Painonsiirrot ylävartalon kierroilla
5. Piparkakut eteen ja taakse käsien pyörytyksillä ja vartalon taivutuksilla

### TASAPAINO-OSIO 15 MIN

**LIUKUHARJOITTEITA 8 MIN** (valitse 3-4 taitotason mukaan), teetä suoralla ja kaarella

1. Kahden jalan liuku erilaisilla käsivariaatioilla, eteen ja taaksepäin
2. Kahden jalan kyykkyliuku eteen ja taaksepäin
3. Yhden jalan kukkoliuku eteen ja taaksepäin
4. Prinsessaliuku
5. Vaakaliuku
6. Vaaka(- polvi rintaan-vaaka)
7. Ikkunaliuku
8. Sisiliskoliuku
9. Tarjotinliuku

### ASKELHARJOITTEITA 7 MIN

1. Kahden jalan pujottelut eteen ja taakse
2. Yhden jalan pujottelut, eteen ja taakse
3. Yhden jalan piparkakut, eteen ja taakse
4. Kahden jalan kolmoset
5. Kantakäännökset
6. Yhden jalan kolmoset
7. Valssiaskel erilaisilla käsillä

### LOPPUVERRYTTELY 3 MIN

Musiikkiluistelu, jossa voidaan hyödyntää tunnilla opittuja asioita.

## TUNTIMALLI 3 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen ja sen perimmäinen tarkoitus on tasapainon harjoittaminen. Tunnilla voidaan käyttää hyödyksi taitoluistelu elementtejä, muun muassa erilaisia kahden tai yhden jalan liukuja. Myös tähän tuntiin kuuluu alkulämmittely, itse harjoitteluosuus ja loppuverryttely.

Tuntiin kuuluu taustamusiikki, joka auttaa luistelijaa pääsemään oikeaan, rauhoittavan rentouttavaan, tunnelmaan.

### ALKULÄMMITTELY 15 MIN

1. Selän rullaus + taakse taivutus
2. Käsien pyörittelyt kaikkiin suuntiin
3. Käsien kurotukset ylös ja sivuille
4. Ylävartalon pyöriytykset
5. Lonkkien pyöriytykset
6. Pullistus askeleet ylävartalon kierrolla
7. Kyykkyy-n-ylös-kyykkyy-n-ylös
8. Jalkojen heilautukset edestä taakse
9. Piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla

### TASAPAINO-OSIO 25 MIN

Kaikki liu'ut voidaan tehdä suoralla, kaarella tai kaarenvaihdolla ja suorittaa sekä eteen- että taakse päin. Myös pareittain tehtäviä liukuharjoitteita voidaan teettää.

### LIUKUHARJOITTEITA 12 MIN (valitse osallistujien taitotason mukaan 5-8 kpl):

1. Kahden jalan liuku
2. Yhden jalan liu'ut
3. Kahden jalan kyykkyliuku
4. Yhden jalan kyykkyliu'ut
5. Vaakaliu'ut
6. Vaaka- polvi rintaan-vaaka
7. Vaa'assa kyykkyy-n- ja ylös
8. Jalan kierto edestä sivulle ja taakse vaakaan
9. Ikkunaliuku
10. Risti-ikkunaliuku
11. Sisiliskoliuku
12. Tarjotinliuku
13. Yhden jalan kyykkyliu'usta ikkunaliukuun
14. Yhden jalan takapannukakkuliu'usta risti-ikkunaliukuun
15. Spiraaliliuku käsikosketuksella

## ASKELHARJOITTEITA 12 MIN:

1. Mutkittelut kahdella tai yhdellä jalalla (eteen ja taakse)
2. Yhden jalan piparkakut
3. Kolmoset kaikkiin suuntiin (kahdella jalalla, yhdellä jalalla)
4. Vastakolmoset kaikkiin suuntiin
5. Kantakäännökset
6. Käänteet kaikkiin suuntiin
7. Vastakäänteet kaikkiin suuntiin
8. Piikkiaskeleet ja askelsarjat

## LOPPUVERRYTTELY 5 MIN

1. Kevyttä luistelua/sirklausta
2. Kaari-ojennus-kaari-ojennus
3. Selän rullaukset eteen
4. Musiikkiluistelu

## TUNTIMALLI 4 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen tasapainoa kehittävä tunti. Tunnilla hyödynnetään edellisen tunnin mukaisesti taitoluistelun elementtejä, jatkaen samoista asioista kuin edellisellä kerralla, tai lisäten uusia asioita, joita ei edellisellä kerralla ehditty treenissä tehdä.

Tuntiin kuuluu lämmittely, tasapaino-osio ja loppuverryttely. Musiikki auttaa pääsemään oikeaan tunnelmaan.

### ALKULÄMMITTELY 7 MIN

1. Selän rullaus + taakse taivutus
2. Ylävartalon pyörykset ja kurotukset eri suuntiin
3. Jalkojen heiluttelut hyvällä keskivartalon tuella, vauhdissa liukuen (suoralla tai kaarella)
4. Kahden jalan pujottelut eri tempoihin
5. Kyykkyy-n-ylös eteen- ja taaksepäin, yhdistä erilaisia käsiä

### TASAPAINO-OSIO 15 MIN

Liukuharjoitteita, 8 min (valitse 3-4 taitotason mukaan), teetä suoralla ja kaarella

1. Kahden jalan liuku erilaisilla käsivariaatioilla, eteen ja taaksepäin
2. Kahden jalan kyykkyliuku eteen ja taaksepäin
3. Yhden jalan kukkoliuku eteen ja taaksepäin
4. Prinsessaliuku
5. Vaakaliuku
6. Vaaka (- polvi rintaan-vaaka)
7. Ikkunaliuku
8. Sisiliskoliuku
9. Tarjotinliuku

Askelharjoitteita, 7 min

1. Kahden jalan pujottelut eteen ja taakse
2. Yhden jalan pujottelut, eteen ja taakse
3. Yhden jalan piparkakut, eteen ja taakse
4. Kantakäännökset
5. Kahden jalan kolmoset
6. Yhden jalan kolmoset
7. Valssiaskel erilaisilla käsillä

### LOPPUVERRYTTELY 3 min

Kentän ympäri selkää pyörittäen ja lonkankoukistajia venyttäen (sisilisko) sekä rintakehää avaten kädet selän takana.

## TUNTIMALLI 4 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen ja sen perimmäinen tarkoitus on tasapainon harjoittaminen. Tunnilla voidaan käyttää hyödyksi taitoluistelu elementtejä, muun muassa erilaisia kahden tai yhden jalan liukuja. Myös tähän tuntiin kuuluu alkulämmittely, itse harjoitteluosuus ja loppuverryttely.

Tuntiin kuuluu taustamusiikki, joka auttaa luistelijaa pääsemään oikeaan, rauhoittavan rentouttavaan, tunnelmaan.

### ALKULÄMMITTELY 15 MIN

1. Selän rullaus + taakse taivutus eri tempoihin vauhdissa luistellen
2. Käsien pyörittelyt kaikkiin suuntiin
3. Käsien kurotukset ylös ja sivuille eri tempoihin
4. Painonsiirrot ylävartalon kierrolla, kurota ylös -keskelle -alas..
5. Kyykkyy-n-ylös-kyykkyy-n-ylös, ohjaajan merkistä voidaan käydä myös istumassa
6. Jalkojen heilautukset edestä taakse
7. Piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla

### TASAPAINO-OSIO 25 MIN

Kaikki liu'ut voidaan tehdä suoralla, kaarella tai kaarenvaihdoilla ja suorittaa sekä eteen- että taakse päin. Myös pareittain tehtäviä liukuharjoitteita voidaan teettää.

### LIUKUHARJOITTEITA 12 MIN (valitse osallistujien taitotason mukaan 5-8 kpl):

1. Kahden jalan liuku
2. Yhden jalan liu'ut
3. Kahden jalan kyykkyliuku
4. Yhden jalan kyykkyliu'ut
5. Vaakaliu'ut
6. Vaaka- polvi rintaan-vaaka
7. Vaa'assa kyykkyy-n ja ylös
8. Jalan kierto edestä sivulle ja taakse vaakaan
9. Ikkunaliuku
10. Risti-ikkunaliuku
11. Sisiliskoliuku
12. Tarjotinliuku
13. Yhden jalan kyykkyliu'usta ikkunaliukuun
14. Yhden jalan takapannukakkuliu'usta risti-ikkunaliukuun
15. Spiraaliliuku käsikosketuksella

## ASKELHARJOITTEITA 12 MIN:

1. Mutkittelut kahdella tai yhdellä jalalla (eteen ja taakse)
2. Yhden jalan piparkakut
3. Kantakäännökset
4. Kolmoset kaikkiin suuntiin (kahdella jalalla, yhdellä jalalla)
5. Vastakolmoset kaikkiin suuntiin
6. Käänteet kaikkiin suuntiin
7. Vastakäänteet kaikkiin suuntiin
8. Piikkiaskeleet ja askelsarjat

## LOPPUVERRYTTELY 5 MIN

1. Kevyttä luistelua/sirklausta
2. Kaari-ojennus-kaari-ojennus
3. Selän pyöristykset, lonkankoukistajan venytykset
4. Musiikkiluistelu

## TUNTIMALLI 5 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen, tanssillinen ja nopeatempoinen.

Tunnilla tehdään erilaisia askelsarjoja ja -yhdistelmiä musiikin rytmiin. Tunnin sisällöissä voidaan hyödyntää taitoluisteluaskeleita, mutta sen lisäksi voidaan tehdä tavallisia maalla suoritettavia tanssillisia liikkeitä, kuten v-askeleita ja sivuristiaskeleita.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, tanssillinen osuus ja loppulämmittely. Myös improvisaatiota eli musiikkiluistelua voidaan hyödyntää.

Tavoitteena on antaa musiikin, rytmin ja liikkeen viedä. Erilaisilla musiikeilla saa tunnista hyvinkin erilaisen, joten kokeile rohkeasti uusia rytmejä!

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Piparkakut käsien pyörittelyllä
2. Polven joustot kahdella ja yhdellä jalalla liukuen (eri rytmeihin)
3. Käsien ojennukset sivuille (kylkien venytys)
4. Ylävartalo eteen ja taakse hallitusti heilutellen ja pyöritellen
5. Lantion heilutus puolelta toiselle, teetä erilaisia rytmejä

### TANSSILLINEN OSUUS 15MIN

Musiikin rytmiin tehdään erilaisia askelsarjoja. Sarjoissa pystytään pääasiassa liikkeessä, mutta paikoitellen voidaan pysähtyä ja tehdä liikkeitä paikallaan. Osallistujille voidaan antaa myös erilaisia improvisaatio-ohjeita, kun aikaa on vähemmän, kuitenkin niin, että varmasti tulee hiki ja pysytään liikkeessä.

Esimerkkisarjoja (opetellaan liikkeet ensin):

1. Valssiaskel-kahden jalan liuku ja ylävartalon ”sheikkaus”-hypähdykset puolelta toiselle/käynti kyykyssä (sarjan toisto toiseen suuntaan)
2. Omena pyörähdys-kaksi sivuristiaskelta-omena pyörähdys toiseen suuntaan-kaksi sivuristiaskelta-omena pyörähdys taakse päin-twistaus alas-omena taakse päin-twistaus alas

### LOPPUVERRYTTELY 5 MIN

1. Musiikkiluistelu
2. Kevyttä luistelua ympäri kenttää jalkoja ja käsiä ravistellen ja pyöritellen

Loppuverryttely voidaan tehdä myös jään ulkopuolella, jolloin tanssilliselle osuudelle jää enemmän aikaa.

## TUNTIMALLI 5 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen, tanssillinen ja nopeampoinen.

Tunnilla tehdään erilaisia askelsarjoja ja -yhdistelmiä musiikin rytmiin. Tunnin sisällöissä voidaan hyödyntää taitoluisteluaskeleita, mutta sen lisäksi voidaan tehdä tavallisia maalla suoritettavia tanssillisia liikkeitä, kuten v-askeleita ja sivuristiaskeleita.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, tanssillinen osuus ja loppulämmittely. Myös improvisaatiota eli musiikkiluistelua voidaan hyödyntää.

Tavoitteena on antaa musiikin, rytmin ja liikkeen viedä.

### ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Piparkakut käsien pyörittelyllä
2. Polven joustot kahdella ja yhdellä jalalla eri rytmeihin liukuen
3. Piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla
4. Nilkkojen, polvien, lonkkien, lantion, ylävartalon, hartioiden, käsien ja pään pyörittelyt
5. Käsien ojennukset sivuille (kylkien venytys)
6. Ylävartalo eteen ja taakse
7. Lantion heilutus puolelta toiselle
8. Kyykkyy-n-ylös-kyykkyy-n-ylös
9. Matoliike ylävartalolla

### TANSSILLINEN OSUUS 25MIN

Musiikin rytmiin tehdään erilaisia askelsarjoja. Sarjoissa pystytään pääasiassa liikkeessä, mutta paikoitellen voidaan pysähtyä ja tehdä liikkeitä paikallaan. Haasta osallistujia taitotason mukaan!

Esimerkkisarjoja:

1. Valssiaskel-alasmeno-kahden jalan liuku ja ylävartalon "sheikkaus"-hypähdykset puolelta toiselle (sarjan toisto toiseen suuntaan)
2. Omena pyörähdys-kaksi sivuristiaskelta-omena pyörähdys toiseen suuntaan-kaksi sivuristiaskelta-omena pyörähdys taakse päin-twistaus alas-omena taakse päin-twistaus alas

### LOPPUVERRYTTELY 5 -10 MIN

1. Musiikkiluistelu
2. Kevyttä luistelua ympäri kenttää jalkoja ja käsiä ravistellen ja pyörittellen



## TUNTIMALLI 6 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen, tanssillinen ja nopeampoinen.

Tunnilla tehdään erilaisia askelsarjoja ja -yhdistelmiä musiikin rytmiin. Tunnin sisällöissä voidaan hyödyntää taitoluisteluaskeleita, mutta sen lisäksi voidaan tehdä tavallisia maalla suoritettavia tanssillisia liikkeitä, kuten v-askeleita ja sivuristiaskeleita.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, tanssillinen osuus ja loppulämmittely. Myös improvisaatiota eli musiikkiluistelua voidaan hyödyntää.

Tavoitteena on antaa musiikin, rytmin ja liikkeen viedä.

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla
2. Polven joustot eri rytmeihin, yhdellä ja kahdella jalalla, eteen ja taaksepäin liikkuen
3. Nilkkojen, polvien, lonkkien, lantion, ylävartalon, hartioiden, käsien ja pään pyörittelyt
4. Lantion heilutus puolelta toiselle
5. Matoliike ylävartalolla

### TANSSILLINEN OSUUS 15MIN

Musiikin rytmiin tehdään erilaisia askelsarjoja. Sarjoissa pystytään pääasiassa liikkeessä, mutta paikoitellen voidaan pysähtyä ja tehdä liikkeitä paikallaan.

Esimerkkisarjoja:

1. Varsahyppy erilaisilla käsillä-sisilisko-kahdenjalanpyörähdys ja alasmeno -molemmilla jaloilla
2. Sivuristiaskel-kyykky(hyppy)-sivulaukka-askel-kahdenjalanpiruetti -yhdistä erilaisia käsiä.

### LOPPUVERRYTTELY 5 MIN

1. Musiikkiluistelu
2. Kevyttä luistelua ympäri kenttää jalkoja ja käsiä ravistellen ja pyöritellen

## TUNTIMALLI 6 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen, tanssillinen ja nopeatempoinen.

Tunnilla tehdään erilaisia askelsarjoja ja -yhdistelmiä musiikin rytmiin. Tunnin sisällössä voidaan hyödyntää taitoluisteluaskeleita, mutta sen lisäksi voidaan tehdä tavallisia maalla suoritettavia tanssillisia liikkeitä, kuten v-askeleita ja sivuristiaskeleita.

Tuntiin kuuluu alkulämmittely, tanssillinen osuus ja loppulämmittely. Myös improvisaatiota eli musiikkiluistelua voidaan hyödyntää.

Tavoitteena on antaa musiikin, rytmin ja liikkeen viedä.

### ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Piparkakut käsien pyörittelyllä
2. Piparkakut eteen ja taakse taivutuksilla
3. Polvien joustot yhdellä jalalla eri rytmeihin, eteen ja taaksepäin liikkuen
4. Nilkkojen, polvien, lonkkien, lantion, ylävartalon, hartioiden, käsien ja pään pyörittelyt
5. Ylävartalo eteen ja taakse
6. Lantion heilutus puolelta toiselle
7. Kyykkyy-n-ylös-kyykkyy-n-ylös
8. Matoliike ylävartalolla

### TANSSILLINEN OSUUS 25MIN

Musiikin rytmiin tehdään erilaisia askelsarjoja. Sarjoissa pystytään pääasiassa liikkeessä, mutta paikoitellen voidaan pysähtyä ja tehdä liikkeitä paikallaan.

Esimerkkisarjoja:

1. ES-twizzel-varsahyppy-alasmeno-rullaus ylös
2. piikkiaskel-yhdistelmiä kentän poikki nopealla tempolla ja erilaisilla käsillä -voidaan tehdä myös pareittain.

Haasta osallistujia taitotason mukaan, myös esimerkiksi jäätanssin erilaisia tanssikuvioita voidaan kokeilla.

### LOPPUVERRYTTELY 5-10 MIN

1. Musiikkiluistelu
2. Kevyttä luistelua ympäri kenttää jalkoja ja käsiä ravistellen ja pyöritellen

## TUNTIMALLI 7 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen, HIIT (high intensity interval training) Intervalliharjoitus. Huomattavaa on, että tällä tunnilla on tärkeää pysyä palautusajoissa intervalliosiossa, jotta jokainen intervalli voidaan tehdä riittävän kovaa eli ns. Täysillä. Palautuksien aikana voi luistella todella hitaasti jalkoja ja käsiä ravistellen kentällä, mutta myös paikallaan raajojen ravistelu on ok. Huomioi myös, että mikäli palautus tehdään liikkeessä, on liikkeen oltava todella rauhallista, jotta syke ei nouse vauhtikestävyysalueelle palautuksien aikana.

Lämmittely on tärkeää turvallisen harjoituksen aikaansaamiseksi. Jäähdyttelyyn voi tehdä myös jään ulkopuolella. Menevä musiikki kannustaa jaksamaan!

### ALKULÄMMITTELY 8 MIN

1. Vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsiä pyörittelyt, ylävartalon kierto- ja kiertoliikkeet, rintarangan avaus ja pyöristys)
2. Kahdella jalalla mutkittelu + nyrkkeillen eteenpäin eri rytmeihin (suorat, yläkoukut, alakoukut)
3. Spurtit merkistä eteenpäin luistellen kovaa

### HIIT-OSIO 15 MIN

Kestävyysharjoitteet tehdään nousujohteisesti, ensimmäiset intervallit kovaa muttei aivan täysiä, viimeisillä täysi teho päälle. 20 s työ, 20 s palautus, jokaista liikettä tehdään 2 kierrosta liikepareina.

Esim. Liike 1, parin veto päästä päähän 20 s, jonka jälkeen tauko 20 s, jonka jälkeen siirrytään liikkeeseen nro 2 eli luistelu kentän ympäri ja merkistä spurtti/lihaskuntoliike 20 s. Tämän jälkeen pidetään jälleen 20 s tauko ja palataan liikkeeseen nro 1. Pari toistetaan vielä toisen kerran, yhteensä kaksi kierrosta. Kun liikepari on tehty, kahden kierroksen jälkeen pidetään 2 min palautus (jonka aikana voi kiertää RAUHALLISESTI kenttää ympäri tai vain ravistella jalkoja ja käsiä). Sitten siirrytään seuraavaan liikepariin. Aikoja voi halutessaan muokata 20-40 s aikaikkunassa, kuitenkin aina niin että työ- ja palautus ovat yhtä pitkiä, jotta teho ja nopeus on mahdollista säilyttää.

1. Parin veto päästä päähän
2. Luistelu kenttää ympäri: spurtti/lihaskuntoliike ohjaajan merkistä
3. Luistelu+ nyrkkeily (nopeat suorat)
4. Piikkijuoksu paikallaan
5. Viivahypyt tasajalkaa sivuttain
6. X-hypyt

### JÄÄHDYTTELY 2 MIN

Kentän ympäri RAUHALLISESTI liikkuen, jalkoja ravistellen ja käsiä pyörittellen (voidaan tehdä myös jään ulkopuolella)

## TUNTIMALLI 7 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen, HIIT (high intensity interval training) Intervalliharjoitus. Huomattavaa on, että tällä tunnilla on tärkeää pysyä palautusajoissa intervalliosiossa, jotta jokainen intervalli voidaan tehdä riittävän kovaa eli ns. Täysillä. Palautuksien aikana voi luistella todella hitaasti jalkoja ja käsiä ravistellen kentällä, mutta myös paikallaan raajojen ravistelu on ok. Huomioi myös, että mikäli palautus tehdään liikkeessä, on liikkeen oltava todella rauhallista, jotta syke ei nouse vauhtikestävyysalueelle palautuksien aikana.

Lämmittely on tärkeää turvallisen harjoituksen aikaansaamiseksi. Jäähdyttelyä voi pidentää tarvittaessa jään ulkopuolelle. Menevä musiikki kannustaa jaksamaan!

### ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsien pyörittelyt, ylävartalon kierto liikkeet, rintarangan avaus ja pyöritys)
2. Kahdella jalalla mutkittelut + nyrkkeillen eteenpäin eri rytmeihin (suorat, yläkoukut, alakoukut)
3. Kyykky-ylös-kyykky-ylös -liike tai ohjaajan taputuksesta kyykkyjä tai kyykkyhyppyjä tietty määrä
4. Spurtit merkistä eteenpäin luistellen kovaa

### HIIT-OSIO 25-30 MIN

Kestävyysharjoitteet tehdään nousujohteisesti, ensimmäiset intervallit kovaa muttei aivan täysiä, viimeisillä täysi teho päälle. 30 s työ, 30 s palautus, jokaista liikettä tehdään 3 kierrosta liikepareina.

Esim. Liike 1, parin veto päästä päähän 30 s, jonka jälkeen tauko 30 s, jonka jälkeen siirrytään liikkeeseen nro 2 eli luistelu kentän ympäri ja merkistä spurtti/lihaskuntoliike 30 s. Tämän jälkeen pidetään jälleen 30 s tauko ja palataan liikkeeseen nro 1. Pari toistetaan yhteensä kolme kierrosta. Kun liikepari on tehty, kolmen kierroksen jälkeen pidetään 2 min palautus (jona aikana voi kiertää RAUHALLISESTI kenttää ympäri tai vain ravistella jalkoja ja käsiä). Sitten siirrytään seuraavaan liikepariin. Aikoja voi halutessaan muokata 20-40 s aikaikkunassa, kuitenkin aina niin että työ- ja palautus ovat yhtä pitkiä, jotta teho ja nopeus on mahdollista säilyttää.

1. Parin veto päästä päähän
2. Luistelu kenttää ympäri: spurtti/lihaskuntoliike ohjaajan merkistä
3. Luistelu+ nyrkkeily (nopeat suorat)
4. Piikkijuoksu paikallaan jalat vierekkäin tai auki-kiinni askelluksella
5. Viivahyppy tasajalkaa sivuttain
6. X-hyppy

### JÄÄHDYTTELY 5-10 MIN

1. Kentän ympäri RAUHALLISESTI liikkuen, kevyet venytykset ylävartalolle (rintakehän avaus ja pyöritys)
2. Jalkojen pyörittelyt ja kevyet venytykset pakaraille, etureisille ja lonkankoukistajille joko ympäri kenttää tai päästä päähän liikkuen

## TUNTIMALLI 8 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen, HIIT (high intensity interval training) Intervalliharjoitus. Huomattavaa on, että tällä tunnilla on tärkeää pysyä palautusajoissa intervalliosiossa, jotta jokainen intervalli voidaan tehdä riittävän kovaa eli ns. Täysillä. Palautuksien aikana voi luistella todella hitaasti jalkoja ja käsiä ravistellen kentällä, mutta myös paikallaan raajojen ravistelu on ok. Huomioi myös, että mikäli palautus tehdään liikkeessä, on liikkeen oltava todella rauhallista, jotta syke ei nouse vauhtikestävyysalueelle palautuksien aikana.

### ALKULÄMMITTELY 8 MIN

1. Vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsiä pyörittelyt, ylävartalon kiertoliikkeet, rintarangan avaus ja pyöristys)
2. Kahdella jalalla mutkittelut + nyrkkeillen eteenpäin eri rytmeihin (suorat, yläkoukut, alakoukut)
3. Spurtit merkistä eteenpäin luistellen

### HIIT-OSIO 15 MIN

Kestävyysharjoitteet tehdään nousujohteisesti, ensimmäiset intervallit kovaa muttei aivan täysiä, viimeisillä täysi teho päälle. 20 s työ, 20 s palautus, jokaista liikettä tehdään 2 kierrosta liikepareina.

Esim. Liike 1, x-hyppy 20 s, jonka jälkeen tauko 20 s, jonka jälkeen siirrytään liikkeeseen nro 2 eli sirklaukset 20 s. Tämän jälkeen pidetään jälleen 20 s tauko ja palataan liikkeeseen nro 1. Pari toistetaan vielä toisen kerran, yhteensä kaksi kierrosta. Kun liikepari on tehty, kahden kierroksen jälkeen pidetään 2 min palautus (jonka aikana voi kiertää RAUHALLISESTI kenttää ympäri tai vain ravistella jalkoja ja käsiä). Sitten siirrytään seuraavaan liikepariin. Aikoja voi halutessaan muokata 20-40 s aikaikkunassa, kuitenkin aina niin että työ- ja palautus ovat yhtä pitkiä, jotta teho ja nopeus on mahdollista säilyttää.

1. X-hyppy kyykystä ylös hypäten
2. Sirklaukset eteen/taaksepäin
3. Viivaluistelu
4. Parin työntö päästä päähän
5. Kyykkyhyppy paikallaan/liukuen
6. Laukkahyppy sivuttain liikkuen (parista tukien)

### JÄÄHDYTTELY 2 MIN

Kenttää ympäri selkää pyöristäen ja rintakehää avaten rauhasa (voidaan teettää myös jään ulkopuolella)

## TUNTIMALLI 8 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen, HIIT (high intensity interval training) Intervalliharjoitus. Huomattavaa on, että tällä tunnilla on tärkeää pysyä palautusajoissa intervalliosiossa, jotta jokainen intervalli voidaan tehdä riittävän kovaa eli ns. Täysillä. Palautuksien aikana voi luistella todella hitaasti jalkoja ja käsiä ravistellen kentällä, mutta myös paikallaan raajojen ravistelu on ok. Huomioi myös, että mikäli palautus tehdään liikkeessä, on liikkeen oltava todella rauhallista, jotta syke ei nouse vauhtikestävyysalueelle palautuksien aikana.

### ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Vauhdikasta luistelua kentän ympäri eteen- ja taaksepäin (käsien pyörittelyt, ylävartalon kiertoliikkeet, rintarangan avaus ja pyöritys)
2. Kahdella jalalla mutkittelu + nyrkkeillen eteenpäin eri rytmeihin (suorat, yläkoukut, alakoukut)
3. Kyykky-ylös-kyykky-ylös -liike tai ohjaajan taputuksesta kyykkyjä tai kyykkyhyppyjä tietty määrä
4. Spurtit merkistä eteenpäin luistellen

### HIIT-OSIO 25-30 MIN

Kestävyysharjoitteet tehdään nousujohteisesti, ensimmäiset intervallit kovaa muttei aivan täysiä, viimeisillä täysi teho päälle. 30 s työ, 30 s palautus, jokaista liikettä tehdään 3 kierrosta liikepareina.

Esim. Liike 1, x-hyppy kyykystä ylös hypäten 30 s, jonka jälkeen tauko 30 s, jonka jälkeen siirrytään liikkeeseen nro 2 eli sirklaukset 30 s. Tämän jälkeen pidetään jälleen 30 s tauko ja palataan liikkeeseen nro 1. Pari toistetaan yhteensä kolme kierrosta. Kun liikepari on tehty, kolmen kierroksen jälkeen pidetään 2 min palautus (jonka aikana voi kiertää RAUHALLISESTI kenttää ympäri tai vain ravistella jalkoja ja käsiä). Sitten siirrytään seuraavaan liikepariin. Aikoja voi halutessaan muokata 20-40 s aikaikkunassa, kuitenkin aina niin että työ- ja palautus ovat yhtä pitkiä, jotta teho ja nopeus on mahdollista säilyttää.

1. X-hyppy kyykystä ylös hypäten
2. Sirklaukset eteen/taaksepäin
3. Viivaluistelu
4. Parin työntö päästä päähän
5. Kyykkyhyppy paikallaan/liukuen
6. Laukkahyppy sivuttain liikkuen (parista tukien)

### JÄÄHDYTTELY 5-10 MIN

1. Kentän ympäri RAUHALLISESTI liikkuen, kevyet venytykset ylävartalolle (rintakehän avaus ja pyöritys)
2. Jalkojen pyörittelyt ja kevyet venytykset pakaraille, etureisille ja lonkankoukistajille joko ympäri kenttää tai päästä päähän liikkuen

## TUNTIMALLI 9 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen **voimakestävyys**harjoitus, joka toteutetaan yksin tai parin kanssa. (Parin kanssa tehtävät harjoitteet on mahdollista tehdä myös yksin). Tunti kehittää voimaa, mutta myös kestävyyskuntoa. Tavoitteena on, että syke pysyy kohtuullisen korkealla koko tunnin.

Tuntiin kuuluu lämmittely, syke- sekä voimaosuus ja jäähdyttely. Käytä mukaansatempaavaa musiikkia!

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Piparkakut paikallaan eteen-taa, kädet mukana
2. Kyykkyyn ja toisen käden kierto ylös, nousu pystyyn ja sama toiselle puolelle
3. Potkulauta + käsien veto edestä taakse, ylhäältä alas
4. Kentän ympäri kahdella jalalla pujotellen, merkistä hypähdys ylös

### SYKEOSUUS 3-5 MIN (jokaista liikettä toistetaan 2-3 kierrosta)

1. Viivan yli hypyt 10 s työ 10 s palautus vauhdissa
2. Parin työntö 10 s veto 10 s palautus tai spurtit eteenpäin
3. Juoksu jalat auki-kiinni 10 s työ 10 s palautus

### VOIMAOSUUS 10-15 MIN (yksin/pareittain)

Liikkeitä tehdään kiertoharjoitteluna 2-3 kierrosta. Toistoja tehdään 15-20, voidaan tehdä myös aikaa vastaan (eli n.30-40 s/liike). Palautusaika liikkeiden välissä 30 sekuntia.

1. Kyykkyhyppy + läpsy parille kädet ylös kurottaen
2. Punnerrus laitaa vasten tai haastavampi kädet jäällä
3. Jalka takana kyykäten takimmainen jalka jäähän ja ylös prinsessaliuku/vaaka-asentoon (parista tukien esim. Toinen eteen toinen taaksepäin liukuen tai vierekkäin otteessa)
4. Kulmasoutu parin kanssa, ranneotteessa, toinen käänteisessä lankussa jalat laitaa tukien soutaa, toinen tukee (yksin tehden kulmasoutu käsipainolla)
5. Vatsarutistus eteenpäin liukuen: Kurota kädet eteen ja toinen jalka taakse, rutista yhteen vatsan alla, etunojassa.

### JÄÄHDYTTELY 3-5 MIN (jäähdyttely voidaan tehdä myös jään ulkopuolella jos voimaosiota halutaan teettää 15 min)

Kentällä **ympyrän kaarella** luistellen

1. Etureiden venytys -ikkunaliuku
2. Pakaran venytys nilkka polven päällä -tarjotinliuku
3. Lonkankoukistaja -sisiliskoliuku
4. Rintarangan avaus ja pyöristys

## TUNTIMALLI 9 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen **voimakestävyys**harjoitus, joka toteutetaan yksin tai parin kanssa. (Parin kanssa tehtävät harjoitteet on mahdollista tehdä myös yksin). Tunti kehittää voimaa, mutta myös kestävyyskuntoa. Tavoitteena on, että syke pysyy kohtuullisen korkealla koko tunnin.

Tuntiin kuuluu lämmittely, syke- sekä voimaosuus ja jäähdyttely. Käytä mukaansatempaavaa musiikkia!

### ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Piparkakut paikallaan eteen-taa, kädet mukana
2. Kyykkyyn ja toisen käden kierto ylös, nousu pystyyn ja sama toiselle puolelle
3. Painonsiirto + kurotus sivulle vauhdissa, eri tasoihin kurotukset
4. Potkulauta + käsien veto edestä taakse, ylhäältä alas
5. Kentän ympäri kahdella/yhdellä jalalla pujotellen, merkistä hypähdys ylös/kääntyminen hypyllä edestä taakse

### SYKEOSUUS 10 MIN (jokaista liikettä toistetaan 4-5 kierrosta)

1. Tasajalkahyppy 10 s työ 10 s palautus vauhdissa
2. Viivan yli hyppy 10 s työ 10 s palautus vauhdissa
3. Parin työntö 10 s veto 10 s palautus tai spurtit eteenpäin
4. Juoksu jalat auki-kiinni 10 s työ 10 s palautus

### VOIMAOSUUS 20 MIN (yksin/pareittain)

Liikkeitä tehdään kiertoharjoitteluna 4 kierrosta. Toistoja tehdään 15-20, voidaan tehdä myös aikaa vastaan (eli n.30-40 s/liike). Palautusaika liikkeiden välissä 30 sekuntia.

1. Kyykkyhyppy + läpsy parille kädet ylös kurottaen
2. Punnerrus laita vasten tai haastavampi kädet jäällä
3. Jalka takana kyykäten takimmainen jalka jäähän ja ylös prinsessaliuku/vaaka-asentoon(parista tukien esim. Toinen eteen toinen taaksepäin liukuen tai vierekkäin otteessa)
4. Kulmasoutu parin kanssa, ranneotteessa, toinen käänteisessä lankussa jalat laitetaan tukien soutaa, toinen tukee (yksin tehden kulmasoutu käsipainolla)
5. Vatsarutistus eteenpäin liukuen: Kurota kädet eteen ja toinen jalka taakse, rutista yhteen vatsan alla, etunojassa.

### JÄÄHDYTTELY 5 MIN

Kentällä **ympyrän kaarella** luistellen

1. Etureiden venytys -ikkunaliuku
2. Pakaran venytys nilkka polven päällä -tarjotinliuku
3. Lonkankoukistaja -sisiliskoliuku
4. Rintarangan avaus ja pyöristys



## TUNTIMALLI 10 (aloittelijat)

Tunti on 25 minuutin mittainen **voimakestävyys**harjoitus, joka toteutetaan yksin tai parin kanssa. (Parin kanssa tehtävät harjoitteet on mahdollista tehdä myös yksin). Tunti kehittää voimaa, mutta myös kestävyyskuntoa. Tavoitteena on, että syke pysyy kohtuullisen korkealla koko tunnin.

### ALKULÄMMITTELY 5 MIN

1. Piparkakut paikallaan eteen-taa, kädet mukana
2. Lumen keräys toisella luistimella paikallaan, merkistä jalan vaihto
3. Painonsiirto + kurotus sivulle vauhdissa, eri tasoihin kurotukset
4. Potkulauta + käsien veto edestä taakse, ylhäältä alas
5. Kentän ympäri kahdella/yhdellä jalalla pujotellen, merkistä hypähdys ylös/kääntyminen hypyllä edestä taakse

### SYKEOSUUS 3-5 MIN (jokaista liikettä toistetaan 2-3 kierrosta)

1. Varsahyyt 10 s työ 10 s palautus vauhdissa
2. Spurtit eteenpäin 10 s veto 10 s palautus
3. Sirklaukset ympyröillä 10 s kovaa, 10 s palautus eteen/taaksepäin

### VOIMAOSUUS 10-15 MIN (yksin/pareittain)

Liikkeitä tehdään kiertoharjoitteluna 2-3 kierrosta. Toistoja tehdään 15-20, voidaan tehdä myös aikaa vastaan (eli n.30-40 s/liike). Palautusaika liikkeiden välissä 30 sekuntia.

1. Kahden/yhdenjalan kyykky parista tukien vauhdissa
2. Punnerrus laitaa vasten tai haastavampi kädet jäällä. Jos käytössä on isot käsipainot, vaihtoehtona on pystypunnerrus käsipainoilla, liukuen eteenpäin
3. Askelkyykky liukuen ns. Sisiliskoasennossa, etummainen jalka kyykkää
4. Kulmasoutu käsipainolla paikallaan tai liukuen TAI parin kanssa kasvot vastakkain käsi/ranneotteessa: Toinen liukuu taaksepäin, toinen eteenpäin. Taaksepäin liukuja vetää ja työntää eteenpäinliukuvaa (joka voi jarrutella vastaan)
5. Vinovatsarutistus liukuen, toinen jalka nousee sivulta kohti ristikkäistä hartiaa, toista kummallekin puolelle.
6. Bonus: Istuen laitaa vasten nojaten, polvet n. 90 asteen kulmassa, esim. 20 s pito 20 s lepo 2-3 kierrosta

### JÄÄHDYTTELY 3-5 MIN tai jään ulkopuolella

Kentän **päästä päähän** luistellen

1. Etureiden venytys -ikkunaliuku
2. Pakaran venytys nilkka polven päällä -tarjotinliuku
3. Lonkankoukistaja -sisiliskoliuku
4. Rintarangan avaus ja pyöristys

## TUNTIMALLI 10 (edistyneet)

Tunti on 45 minuutin mittainen **voimakestävyys**harjoitus, joka toteutetaan yksin tai parin kanssa. (Parin kanssa tehtävät harjoitteet on mahdollista tehdä myös yksin). Tunti kehittää voimaa, mutta myös kestävyyskuntoa. Tavoitteena on, että syke pysyy kohtuullisen korkealla koko tunnin.

### ALKULÄMMITTELY 10 MIN

1. Piparkakut paikallaan eteen-taa, kädet mukana
2. Lumen keräys toisella luistimella paikallaan, merkistä jalan vaihto
3. Painonsiirto + kurotus sivulle vauhdissa, eri tasoihin kurotukset
4. Potkulauta + käsien veto edestä taakse, ylhäältä alas
5. Kentän ympäri kahdella/yhdellä jalalla pujotellen, merkistä hypähdys ylös/kääntyminen hypyllä edestä taakse

### SYKEOSUUS 10 MIN (jokaista liikettä toistetaan 4-5 kierrosta)

1. Tasajalkahyyt 10 s työ 10 s palautus vauhdissa
2. Varsahyyt 10 s työ 10 s palautus vauhdissa
3. Spurtit eteenpäin 10 s veto 10 s palautus
4. Sirklaukset ympyröillä 10 s kovaa, 10 s palautus eteen ja taaksepäin

### VOIMAOSUUS 20 MIN (yksin/pareittain)

Liikkeitä tehdään kiertoharjoitteluna 4 kierrosta. Toistoja tehdään 15-20, voidaan tehdä myös aikaa vastaan(eli n.30-40 s/liike). Palautusaika liikkeiden välissä 30 sekuntia.

1. Kahden/yhdenjalan kyykky parista tukien vauhdissa
2. Punnerrus laitaa vasten tai haastavampi kädet jäällä. Jos käytössä on isot käsipainot, vaihtoehtona on pystypunnerrus käsipainoilla, liukuen eteenpäin
3. Askelkyykky liukuen ns. Sisiliskoasennossa, etummainen jalka kyykkää
4. Kulmasoutu käsipainolla paikallaan tai liukuen TAI parin kanssa kasvot vastakkain käsi/ranneotteessa: Toinen liukuu taaksepäin, toinen eteenpäin. Taaksepäin liukuja vetää ja työntää eteenpäinliukuvaa (joka voi jarrutella vastaan)
5. Vinovatsarutistus liukuen, toinen jalka nousee sivulta kohti ristikkäistä hartiaa, toista kummallekin puolelle.
6. Bonus: Istuen laitaa vasten nojaten, polvet n. 90 asteen kulmassa, esim. 20 s pito 20 s lepo 2-3 kierrosta

### JÄÄHDYTTELY 5 MIN

Kentän **päästä päähän** luistellen

1. Etureiden venytys -ikkunaliuku
2. Pakaran venytys nilkka polven päällä -tarjotinliuku
3. Lonkankoukistaja -sisiliskoliuku
4. Rintarangan avaus ja pyöristys