



## Taitoluistelun vinkkivihko yläkouluille



Yksinluistelu



Jäätanssi ja pariluistelu



Muodostelmaluistelu

# SISÄLLYS

Johdanto

Taitoluistelu

Sirklauslinikka

Jäätanssi ja pariluistelu

Muodostelmaluistelu

Jumppaluistelu

Luova musiikkiluistelu

## LIITTEET

Liite 1 Hollantilainen valssi

Liite 2 Helpohko muodostelmaluisteluohjelma

Lähteet



# JOHDANTO

Kädessäsi on lyhyt oppimäärä luistelun uusista virtauksista ja ideoista, jotka soveltuvat niin koulujen liikuntatunneille kuin harrastelijoiden harjoituksiin. Luistelun vinkkivihkonen tarjoaa sinulle ja ryhmällesi hauskoja ja monipuolisia hetkiä luistimilla.

Vihkonen koostuu kuudesta eri luisteluteemasta, joita vuorottelemalla talven luistelutunnit rakentuvat mielenkiintoisiksi ja haastaviksi. Nämä kuusi teemaa ja ohjauksen ydinkohdat esitellään lyhyesti. Lisäksi jokaisesta osiosta on 75 minuutin mallitunti. Kouluikäisille suunnitellut mallitunnit soveltuvat sekä tytöille että pojille. Luistelun vinkkivihkonen ovat suunnitelleet Nelli Petänen ja Anna Anttonen.

Talvinen liikunta vaatii aina omanlaisen varustuksensa. Lämmin, liikkumisen salliva asustus ja luistinten kunto mahdollistavat onnistuneet jäähetket. Hyvä luistinkenkä on mukava jalassa ja tukee kunnolla nilkkaa. Luistinten terien terävyyteen on myös syytä kiinnittää huomiota. Oikein teroitetuilla terillä kolmoset ja kaarenvaihdot onnistuvat kaikilta.

Eiköhän laiteta luistimet reppuun! Jää kutsuu!



# TAITOLUISTELU

Taitoluistelun näyttävimpänä osana pidetään usein hyppyjä, mutta laji koostuu muistakin elementeistä; askeleista, liu'uista ja pirueteista. Näiden helpoimpia versioita voi hyvin kokeilla koululuokkien kanssa. Uusien, huimienkin temppujen harjoittelu on haastavaa ja antaa paljon onnistumisen elämyksiä.

## OIKEA TEKNIikka

- Kahden jalan piruetti: lähtöasennossa polvet koukussa, kädet kiertyneenä. Suoristetaan polvet, vedetään jalkoja lähemmäs toisiaan, huiskautetaan kädet pyörimissuuntaan ja suljetaan ne sitkeällä liikkeellä vartalon lähelle. Eteenpäin liukuva jalka on takaterällä ja taaksepäin liukuva etuterällä.
- Valssihyppy: puolen kierroksen hyppy eteenuloskaarelta taakseuloskaarelle ympyrän keskustan kautta. Ponnistus ja vapaajalan sekä käsien heilautus ohi / ympäri yhtä aikaa. Vauhdista: taaksepäin sirklauksesta jäädään taakseuloskaarelle, astutaan ympyrän ulkokautta (kantakäännös) eteenuloskaarelle, josta ponnistetaan normaalisti hyppyyn. Avustus: pari tukee kummallakin kädellä hyppääjän käsistä tai mailan avulla ympyrän keskustan puolelta.
- Alastuloasento: taakseuloskaarella, tukijalka koukussa, vapaajalka suorana takana ja sen puoleinen käsi edessä, toinen käsi sivulle ympyrän keskustaa kohti sekä katse keskustaan.
- Salchow: eteenuloskolmonen (pitää osata), jossa tukijalan puoleinen käsi on jalan suuntaisena, vapaajalka takana ja sen puoleinen käsi jalan päällä. Kolmosen jälkeen vapaajalka ja -käsi pysyvät takana, ponnistuksessa ne heilautetaan ohi / ympäri. Hypätään kierros ympäri alastuloasentoon.
- Sisäkolmonen eteenpäin: liu'utaan eteensisäänkaarella ylävartalo kääntyneenä ympyrän keskustaa kohti. Käännyttään kevennyksellä taakseuloskaarelle ympyrän keskustan kautta ylävartalon jäädessä vastakiertoon. Avustus kuten valssihypyssä.

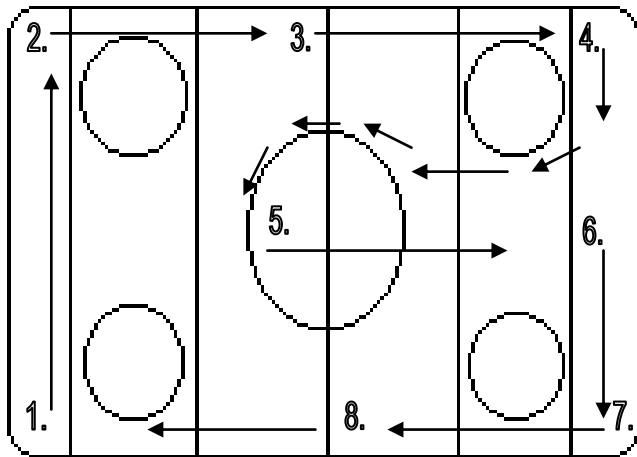
## MALLITUNTI 4

Tavoitteet: Taitoluistelun elementtien kokeileminen, koordinaation kehittäminen harjoitellen rohkeaa hyppäämistä ja pyörimistä.

Välineet: kypärä suositeltava, mailat, luminokareita / opetuskartiota

Edellytykset: Oppilailta edellytetään pitkäjänteisyyttä taitoharjoitteluun, kykyä liukua yhdellä jalalla sekä rohkeutta.





RATA 1. noin 10 min

1. hyppy luminokareiden yli / opetuskarttioiden kohdalla
2. pujottelut
3. liuku (oppilaiden keksimä tai ks. 2. harjoitus)
4. sirklaus tai potkulauta
5. piparkakut eteen- ja taaksepäin yhdistäen puolen kierroksen hypyllä

6. taaksepäin luistelu ja hyppy kahdelta yhdelle jalalle tai kahdelta kahdelle

7. eteensisäänkaaret tai kahden jalan kaaret

8. hockey- tai aurajarrutus

## 1. Liu'ut, 20 min

- Liu'utaan pienissä ryhmissä kentän päästä päähän erilaisissa liukuasunnoissa yrittäen pitää ryhmä kasassa.
  - kukkoliuku
  - tarjotin (vapaajalka koukistetaan vaakatasoon ja vastakkaisella kädellä tartutaan sen terästä kiinni)
  - vaaka
  - ikkunavaaka (otetaan vapaajalan terästä saman puoleisella kädellä kiinni ja nostetaan jalkaa taakse ylös, toinen käsi tukee edessä)
  - risti-ikkuna (sama, mutta ristikkäisellä kädellä kiinni terästä)
  - hämähäkiliuku (tukijalka hyvin koukussa, vapaajalan luistin lepää sen polven päällä, vartalo taittuu jalan päälle, kädet sojottavat ylös)
  - sisilisko (kuin lonkankoukistajavenytys, mutta luistin lappeeltaan)
  - kyykkyliuku kahdella ja yhdellä jalalla
- Peppuliukukisa: Otetaan vauhtia siniviivalle ja katsotaan kuka liukuu pisimmälle. Voidaan kokeilla parikilpailuna, jolloin toinen parista jatkaa siitä, mihin ensimmäinen on pysähtynyt – lasketaan yhteistulos. (Tämä harjoitus voi viedä kaatumispelkoa pois.)
- Oppilaat keksivät oman liukusarjan ympyrällä tai spiraalina.

## 2. Kaaret, 5 min

- Eteensisäänkaaret kentän viivoja pitkin: Jalanvaihto viivan päällä ja puolikaarenmuotoinen liuku palaten viivalle. Helpompi versio on kahden jalan kaaret, joita voidaan tehdä laajoina kaarrosina tai jyrkkinä spiraalimaisesti pienenevinä ympyröinä.



- Taitavammat voivat kokeilla eteenuloskaaria sekä kaarenvaihtoa eli s-muotoisia kaaria.

### 3. Kolmoset, 5 min

- Sisäkolmoset eteenpäin ympyrän kaarella. Kahden jalan kolmonen on helpompi versio.
- Taitavammat voivat harjoitella ulkokolmosta. Ulkokolmonen voidaan tehdä vuorotellen kummalakin jalalla (ns. idioottikolmonen) astuen jalkojen avonaisen asennon kautta uuteen kolmoseen. Astumisen tilalle sopii myös laukkahyppy.

### 4. Hyppyhippa, 5 min

- Koko kenttä pelialueena. Kaikkien viivojen tai luminokareiden yli on hypättävä tasajalkaa, mutta kiinniottaja saa edetä ilman hyppyjä. Yksi tai useampia kiinniottajia. Hippa vaihtuu kosketuksesta. Turvana on maaliviivojen takana oleva alue. Turvassa saa olla vain yksi leikkijä / pääty.

### 5. Valssihyppy, 10 min

- Valmistavat harjoitteet: 1)Hyppäämiseen totuttelua: juoksut, twist-hyppyt, haara-perushyppyt, tasahyppy ja tasahyppy kääntyen 2) Tasahyppy vauhdista parin kanssa rinnakkain. Kummatkin pitävät mailasta kiinni toisen hyppiessä ja toisen tukiessa. 3) Tasahyppy kääntyen pienestä eteenpäin vauhdista. Pari avustaa kuten valssihypyssä (ks. tekniikkaosio).
- Valssihyppy yksin: ensin paikalla astuen viivan yli ja sitten hypäten. Myöhemmin kokeillaan vauhdista.
- Pareittain käsi kädessä: kun toinen liukuu alastuloliukua, toinen hyppää hypyn. Autetaan käsillä kaveria ponnistamaan.
- Kokeillaan valssihyppyä väärään suuntaan.
- Taitavammat voivat kokeilla myös salchowia.

### 6. Kahden jalan piruetit ja kukkopiruetti, 10 min

- Kahden jalan piruetissa varovainen jalan nosto matalaan kukkoasentoon.
- Yhdistellen erilaisia käsiä piruetteihin.

Tai vaihtoehtoisesti:

### 7. Ohjelma, 10 min

- Keksitään oma ohjelma yhdistäen sirklaus, liuku, hyppy, askel ja piruetti.

### 8. Sairaalahippa, 5 min

- Bakteerin kosketuksesta sairastutaan piruettitautiin ja tehdään piruetteja niin kauan kunnes kaveri kuljettaa kottikärryasennossa (= kyykyssä kädet takana kottikärryn ripoina) pelastettavan sairaalaan (esim. maalialue).



# SIRKLAUSKLINIKKA

Sirklaus on tehokas tapa ottaa vauhtia kaarteessa. Niin jääpeleissä kuin taitoluistelussakin eteen- ja taaksepäin sirklaus ovat perustaitoja. Yksinluistelussa piruetit ja hyyt sidotaan sirklauksella, jääpeleissä sirklaus monipuolistaa liikkumista ja muodostelmaluistelussa sirklauksella selvittää kaarteista vauhtia menettämättä.

## OIKEA TEKNIikka

- Ristiaskleet: liikkuen sivulle, eteen ristiin astuva jalka painetaan koukkuun, varpaat, lantio ja hartiat pysyvät koko ajan eteenpäin
- Potkulauta: ulkojalalla potku takaviistoon koko terällä, sisäjalka koukussa, paino ulkokantilla, ulkohartia johtaa, keho nojaa ympyrän sisään eli kaareen
- Ristiliukuasento: ulkojalka edessä ristissä polvi koukussa sisäkantilla, sisäjalka ulkokantilla takana ristissä, noja kaareen
- Sirklaus: noja kaareen, rento asento eli polvet koukussa, painonsiirto aina vasta potkun jälkeen, hartiat pysyvät sisäkierrossa, ulkojalan potku taakse viistoon, sisäjalan suoraan ympyrästä ulos
- Sirklauksen avustus mailalla tai ilman tapahtuu ympyrän sisäpuolelta, avustus pakottaa hartiat oikeaan suuntaan ja rohkaisee nojaamaan
- Kantakäännös: liu'utaan ympyrää sisäkantilla (ulkojalalla), käännetään vaihtamalla liukuvaa jalkaa jatkaen liukua sisäkantilla (ulkojalalla), rintamasuunta pysyy koko ajan ympyrän keskustaan

## MALLITUNTI

Tavoitteet: sirklauksen kaareen nojaamisen ja sisäjalan potkun harjoittelu. Jos sirklaus on vielä liian haastava, käytetään harjoitteissa sirklauksen sijasta potkulautaa, jolloin tavoitteena on kaareen nojaaminen.

Välineet: mailat, opetuskartiot tms., paljon poimittavia välineitä (kiekot, luminokareet, pelinauhat...)

Edellytykset: Oppilailta edellytetään kykyä liukua lyhyt matka yhdellä jalalla ja uskallusta nojata kaareen.



### 1. Lämmittely, 10 min

- T-hippa: Liikutaan potkulautoilla kaarrellen. Kun hippa saa kiinni, jäädään T-asentoon. Pelastaa voi kiertämällä kiinnijääneen käsien alta. Samalla pidetään pelastettavaa vyötäröltä kiinni ja nojataan kaareen.

### 2. Eteenpäin sirklaus, 30 min

- Eteenulos- ja eteensisäänkaaria kentän päästä päähän. Ympyrällä kaaria erilaisissa liukuasunnoissa. (Ks. taitoluistelutunti.)
- Viivaa pitkin ristiaskelaita.
- Ympyrällä: Tehdään potkulauta ja ristiliuku vuorotellen. Kokeillaan kuolemanspiraalia (paikallaan pysyvä pyörittää pariaan kädestä avustaen ympäri, pari on ristiliukuasennossa nojaten rohkeasti ympyrän keskusta). Sirklausta parin avustaessa. Sirklataan eri rytmityksillä (ristipotkut harvakseltaan helpompi).
- Vaativimmat harjoitukset: joustosirklaukset, sirklaus juosten ja sirklaus tuplapotkuilla (= kaksi potku sekä sisä- että ulkojalalla).
- Esineiden haku -leikki: Jokaisella joukkueella on oma ympyrä, jonka vastakkaisilla puolilla ympyrän sisällä on vanteet - toinen tyhjä, toisessa esineitä. Joukkueen jäsenet hakevat tyhjään vanteeseen ympyrää myötäpäivään sirklaten yhden esineen kerrallaan. Tietyn ajan päästä lasketaan esineet. Sama tehdään toiseen suuntaan - saadaanko parempi tulos?
- Kierretään kentän ympyrät sirklaten mailan kanssa vaihtaen otetta siten, että painetaan mailaa voimakkaasti ympyrän keskusta. Korostetaan nojaa keskusta.

### 3. Taaksepäin sirklaus, 20 min

- Taaksepäin samat kaaret ja ympyrällä toteutettavat harjoitteet kuin eteenpäin harjoiteltaessa (potkulaudan tilalta puolipari).
- Viesti: taakse kahdeksikkoa sirklaten, kolme / ryhmä (pienet ympyrät pakottavat nojaamaan ympyrään).

Tai vaihtoehtoisesti, jos taaksepäin sirklaus on liian haastava

### 4. Taaksepäinluistelu, 20 min

- Pari avustaa sivulta kahden jalan liukua taaksepäin.
- Taaksepäin luistelu 1) mailan kanssa niin, että maila osuu polvitaiveisiin (kannustaa pitämään pepun alhaalla) 2) ilman mailaa korostaen potkua etuviistoon.
- Taaksepäin jarrutuksen harjoittelua: aurajarrutus tai puoliaura.
- Viesti: Jaetaan oppilaat joukkueisiin. Ennalta sovittu matka luistellaan ensin takaperin, sitten jarrutetaan ja jatketaan matkaa takaisin etuperin ja lähetetään seuraava luistelija matkaan.



- Miinakenttä: Rajatulle alueelle laitetaan miinoja (opetuskartiot tms.). Miinakentällä liikutaan piparkakuilla välttämällä osumia miinoihin ja muihin luistelijoihin. Miinat ylitetään piparkakuilla tai kierretään taaksepäin luistelulla. Jos liikkuminen sujuu, voidaan leikkiä hippaa miinakentällä niin, että hippa vaihtuu kosketuksesta. Hipat lisääntyvät, jos joku pelaajista koskettaa miinaa.

#### 5. Kantakäännös 15 min

- Paripyörintä kädet käsissä terän sisäkantilla. Jalat ovat aukikierrossa, kaukana toisistaan ja luistimet liukuvat ympyrää. Vauhdinotto tapahtuu takimmaisella jalalla.
- Kentän ympäri laidasta tai parista tukien kantakäännöksiä.
- Ympyrällä yhdistäen eteen- ja taaksepäin sirklaukset kantakäännöksillä. Helpompi versio on eteen- ja taaksepäin potkulaudan yhdistäminen sisäkaaren kukkoliukuun, jossa vapaajalka on aukikierrossa (valmistaa oikean kääntymissuunnan ymmärtämiseen).
- Hännänryöstö (kehotetaan oppilaita käyttämään kääntymisiä harhautuksina).



# JÄÄTANSSI JA PARILUISTELU

Pariluistelu on näyttävä laji, jossa yksinluistelun elementit yhdistetään akrobaattisiin pariliikkeisiin. Jäätanssissa puolestaan on tarkoitus luoda jäälle tunnelmaa vahvan esiintymisen ja taitavan askeltyön avulla. Kumpikin laji perustuu parin kunnioittamiseen ja yhteisen sävelen sekä rytmin löytämiseen. Samoja yhteistyötaitoja on hyvä harjoittaa liikuntakasvatuksessa samalla, kun nautitaan uudenlaisten taitojen kokeilemisesta.

## PARIOTTEITA

- Rinnakkain käsi kädessä
- Ristiote rinnakkain (= oikeat kädet yhdessä ja vasemmat kädet yhdessä)
- Kiliian-ote (= toinen pari toisen takana vasemmalla, oikeat kädet yhdessä etummaisen vyötäröllä ja vasemmat kädet yhdessä sivulla)

## MALLITUNTI

Tavoitteet: Oman luistelun suhteuttaminen parin luisteluun, vastuullinen parityöskentely.

Välineet: mailat, musiikki. Harjoitteet on mahdollista toteuttaa myös ilman musiikkia!

Edellytykset: Edellytyksenä on, että oppilaat pysyvät hyvin itsenäisesti pystyssä ja osaavat liikkua vähintään potkulauta-luistelulla

### 1. Lämmittely, 10 min

- Poloneesi tai jokin muu oppilaille tuttu tanssi (esim. kansantanssi, tiputanssi, ketchupsong tai macharena).

Tai vaihtoehtoisesti

### 1. Parihippa, 10 min

- Kaikki luistelevat pareittain aluksi käsi kädessä. Hippaparin saadessa kiinni täytyy vaihtaa otetta. Samaa otetta ei saa käyttää kahta kertaa. Välillä vaihdetaan hippaparia.

### 2. Pariharjoitteita, 15 min

- Luistellaan perusluistelulla parin kanssa peräkkäin eteen- ja taaksepäin. Pyritään samaan rytmiin parin kanssa, joka saa vaikeuttaa harjoitusta vaihtelemalla rytmejä.
- Luistellaan kentän ympäri käyden kaikki pariotteet läpi. Päädyissä sirklaus tai potkulaudat pitäen ote kiinni.
- Paripyörintä (ks. sirklauslinikka).
- Kokeillaan paikalla tasahyppyä parin nostaessa vyötäröltä. Sama vauhdista: luistellaan otteessa ja ennen hyppyä vaihdetaan ote vyötärölle.



- Hypätään valssihyppy (ks. taitoluistelutunti) parin nostaessa käsistä hyppääjän mahdollisimman korkealle. Kokeillaan myös vyötärönostoa, jolloin nostaja on takaviistossa.
- Kokeillaan eri liukuja (esim. vaaka ja tarjotinliuku tai kyykkyliuku ja kukkoliuku) kontaktissa pariin. Kontaktit eri kehonosilla. Pyritään mahdollisimman pitkään liukuun: vauhti siniviivalle ja liuku lähelle kentän päätyä.

### 3. Jäätanssi, 20 min

- Hollantilainen valssi, jossa molemmat liikkuvat samoilla askelilla. Vaativampi versio: kilian-ote, liikutaan sirklauksilla ja eteenuloskaarilla. Helpompi versio: käsi kädessä sirklauksen tilalta chassè eli sirklauksen sisäjalan potkun tilalla tehdään kukkoliuku ja eteenuloskaaret tehdään kahden jalan kaarina.
- Musiikki  $\frac{3}{4}$  valssi, mutta jos rytmi on liian hankala, voi laskuja muokata nelijakoisiksi. Jos musiikkia ei ole käytettävissä, voidaan laskea ääneen.
- Ks. kuva, Hollantilainen valssi. (LIITE 1)

### 4. Seinäruusuleikki, 5 min

- Valitaan musiikki ryhmän intressien mukaan (poppia, rokkia, humppaa, valssia...)
- Musiikin soidessa tanssitaan (tai luistellaan) parin kanssa rajatulla alueella. Seinäruusu tanssii yksinään mailan tai luistinsuojan kanssa. Musiikin pysähtyessä (musiikin puuttuessa tietystä merkistä) kaikki vaihtavat paria ja seinäruusu yrittää napata parin itselleen. Parittomasta tulee uusi seinäruusu.

### 5. Pariluisteluohjelma, 25 min

- Suunnitellaan parin kanssa ohjelma, joka sisältää sirklauksen otteessa, heittohypyn, liu'un, piruetin sekä oman versio kuolemanspiraalista. Halutessaan valmiin ohjelman voi esittää muille.



# MUODOSTELMALUISTELU

Muodostelmaluistelussa on aineksia yksinluistelusta, jäätanssista ja pariluistelusta. Se on joukkuelaji, jossa luistelijat liikkuvat kuviosta toiseen tiiviinä ryhmänä musiikin tahdissa. Lajina muodostelmaluistelu tarjoaa vaihtelua koulun luistelun opetukseen niin metodisesti kuin sisällöllisestikin.

## TÄRKEITÄ ASIOITA

- Käytetään selkeärytmistä ja tarpeeksi hidastempoista musiikkia.
- Otteessa toinen käsi menee aina parin käden edestä ja toinen parin käden takaa. Kädet jännitetyinä ja suorina!
- Pyörivissä kuvioissa nojataan keskustaan.
- Pidetään katse ryhmässä, jolloin nähdään kuvioiden muoto, rivien suoruus ja oma sijoittuminen niissä.
- Läpimenopaikat tarkastetaan paikalla ennen kuin kokeillaan vauhdista. Sovitaan tarkka lasku käsien laskemiselle ja läpimenoille.
- Luistelupaikasta riippuen säädellään luisteluvauhtia (pyörivien kuvioiden keskustassa luistellaan todella hitaasti).
- Kuvioiden reunakäsiä voidaan vaihdella monipuolisesti.
- Luistellaan omien jalkojen päällä, eikä roikuta naapurissa.

## Otteita:

- Käsi kädessä, ranneote, kyynärvarsiote, hartiaote, ristiote edessä tai takana (toinen käsi naapurin käden alta, toinen päältä, tartutaan naapureista seuraavien käsiin)

## Kuvioita:

- Rivi- ja jonomuodostelmat: rivi, kaksi riviä, avorivistö (=blokki), jono, vierekkäiset jonot, pyramidit
- Piirit: piiri, kaksi pientä piiriä, sisäkkäiset piirit
- Myllyt: kaksi-, kolmi-, neli-...siipinen mylly, sola, s-mylly
- Viuhkat
- Perusmuotoja voidaan muunnella tai keksiä omia, uusia kuvioita (esim. kirjaimet, symbolit, aurat).

## Läpimenot:

- Viuhkasta, rivistä tai riveistä

## Askeleet:

- Kaarteissa ja pyörivissä kuvioissa käytetään potkulautaa ja sirklausta tai erilaisia askeleita: chassé-askel (potkulauta ja matala kukkoliuku vuorotellen), kolmoset, kantakäännös, yhden jalan piparkaku ja liu'ut.
- Suoraan etenevissä kuvioissa sopivia askeleita ovat: piparkakut, liu'ut, jalannostot, kaaret, hypähdykset ja näiden yhdistelmät.

## MALLITUNTI

Tavoitteet: Luokan yhteistoiminta, rytmin hahmottaminen ja luistelun perustaidot.

Välineet: hidastempoinen, rytmiltään selkeä musiikki. Tunti on mahdollista toteuttaa myös ilman musiikkia! Yhteiseen rytmiin voidaan silloin pyrkiä esim. valitsemalla joku oppilaista laskemaan kuuluvasti ääneen.



Edellytykset: Edellytyksenä on, että oppilaat pysyvät hyvin itsenäisesti pystyssä ja osaavat liikkua vähintään potkulauta-luistelulla.

#### 1. Ketjuhippa, 10 min

- Pelialueena on siniviivojen väli. Hipat ketjuuntuvat saadessaan pakenijan kiinni ja neljän ketju hajoaa aina kahdeksi pariaksi.
- Vaihdeltaan erilaisia muodostelmaluistelun otteita.

#### 2. Askelharjoitteet, 25 min

- Muodostetaan 3-4 hengen ryhmiä ja luistellaan musiikin tahdissa rinnakkain jossakin otteessa. Taustalle laitetaan musiikki (4/4) ja yritetään keksiä yhteinen helppo askelesarja liikkuen musiikin tahtiin kentän päästä päähän. Askelsarja näytetään muille kentän päästä päähän. Muut ryhmät matkivat.
- Valitaan yksi askelsarja, jossa vauhtia on helppo kiihdyttää tai hidastaa kuvion koossa pysymiseksi. Luistellaan avorivistössä askelsarjaa hartiaotteessa kentän päästä päähän yrittäen pysyä muodostelmassa.
- Kääntymisen harjoittelu: Kierretään kenttää samassa muodostelmassa (pyritään tiiviimpään) samoilla askeleilla. Kääntyminen: Musiikista riippuen esim. kahden tahdin aikana käännetään rivistö potkulautoilla kentän päädyssä (4 hidasta tai 8 nopeaa). Huom! Kaarteen sisäpuolella edetään hitaammin kuin ulkokaarteessa. Suoralla tehdään tuttua askelsarjaa sovittu määrä. Ensimmäisen kierroksen suoralla joudutaan vauhdin saamiseksi tekemään ylimääräisiä luistelupotkuja. Kääntymistä voidaan helpottaa niin, että sisimmäiset luistelijat ottavat etummaista toisella kädellä olkapäästä kiinni.

#### 3. Kuvioden kertaus, 5 min

- Musiikin soidessa oppilaat luistelevat nelikoissa jäällä. Kun musiikki loppuu, opettaja huutaa jonkin kuvion ja oppilaiden tehtävänä on muodostaa kuvio mahdollisimman nopeasti.

#### 4. Ohjelma, 35 min

- Oppilaiden suunnittelema ohjelma tai valmis ohjelma (LIITE 2)
- Ohjelmassa voidaan käyttää oppilaiden keksimiä askeleita.
- Kuviot ja niihin siirtyminen kannattaa harjoitella erikseen.

## KOULULAISTEN JA OPISKELIJOIDEN MUODOSTELMALUISTELUKILPAILUT

Pääkaupunkiseuduilla järjestetään koululaisille ja lukiolaisille leikkimielinen muodostelmaluistelukilpailu aina maaliskuun puolivälissä. Kouluilla on mahdollisuus kerätä luistelusta innostuneet oppilaansa ja osallistua kilpailuun omalla ohjelmalla, jossa tekniikkaa tärkeämpää on hauska yhteistoiminta. Esityksiä palkitaan omaperäisyyden, iloisuuden ja parhaan esityksen perusteella. Kilpailut on tarkoitettu kaikille ala- ja yläkouluille, oppilaitoksille ja erityiskouluille. Mikään ei estä järjestämästä tällaista tapahtumaa omalla paikkakunnallasi, jos siellä ei perinnettä vielä ole.

Tietoa koulujen välisistä muodostelmaluistelukilpailuista:

[www.stil.fi/harrasteluistelu/koulujen-valiset-muodostelmakilp/](http://www.stil.fi/harrasteluistelu/koulujen-valiset-muodostelmakilp/)



# JUMPPALUISTELU

Jumppaluistelu on uusi suomalainen kuntoilumuoto, jossa yhdistetään luistelu ja perinteistä salijumppa. Monet seurat järjestävät lähinnä nuorille ja aikuisille suunnattuja jumppaluistelutunteja.

Jumppaluistelutunnilla voi käyttää monipuolisesti erilaisia välineitä, kuten mailoja, keppejä tai voimatankoja, kuminauhoja, tarrapainoja, käsipainoja, jumppa-alustoja sekä musiikkia. Mikrofonin käyttö on suositeltavaa äänen säästämiseksi, mutta hyvillä näytöillä pääsee jo pitkälle! Lihaskuntoliikkeissä on hyvä hyödyntää myös kaukalon laitoja tai niiden puuttuessa käyttää parityöskentelyä.

## MALLITUNTI

Tavoitteet: Kestävyys- ja lihaskunnon sekä peruluistelutaitojen harjoittaminen ja tasapainon kehittäminen.

Välineet: musiikki ja mailat, kepit tai voimatangot. Tunti on mahdollista toteuttaa myös ilman musiikkia!

Edellytykset: Oppilailta edellytetään tietoa helpoimpien lihaskuntoliikkeiden oikeista tekniikoista.

### 1. Lämmittely, 15 min

- Peruluistelua sekä hitaita ja nopeita piparkakkuja kentän ympäri molempiin suuntiin erilaisilla käsiliikkeillä (esim. heilutukset, pystypunnerrus, pystysoutu, olkavarren ulko- ja sisäkierrot...).
- Töpselihippa: Kun hippa saa kiinni, laitetaan kädet vyötärölle (pistorasia) ja tehdään paikalla kyykkyjä, kunnes joku pelastaa työntämällä töpselikädet pistorasiaan.
- Hitaasti kentän ympäri luistelua ja pitkillä sivuilla liu'utaan venyttäen esim. etureittä.

### 2. Kestävyysosuus, 25 min

- Viivaluistelua eteen- ja taaksepäin (jarrutusten kertaus).
- Intervalliluistelu: A) pikaluistelutyylillä nopeita ja hitaita kierroksia kumpaankin suuntaan tai B) parin kanssa niin, että toinen parista luistelee nopean kierroksen ja sen jälkeen lähettää levänneen osapuolen kierrokselle.
- Poikki kentän laidasta laitetaan slalomeita (kahden jalan pujottelua) sekä eteen- ja taaksepäin piparkakkuja puolen kierroksen hypyillä yhdistäen.
- Pari vetää / työntää aurajarrutuksella vastustavaa kaveria kentän päästä päähän, molemmilla katse menosuuntaan.
- Kottikärrykykyt: Pari ottaa kaverin taaksetuoduista käsistä kiinni ja työntää eteenpäin. Kaveri tekee kyykkyjä liu'un aikana.
- Junaviesti: Veturi kiertää viestirataa keräten joka kierroksella uuden vaunun peräänsä. Juna puretaan vaunu kerrallaan etupäästä.

### 3. Kuntopiiri, 20 min

- Jokaista liikettä tehdään 1 min. Liikkeiden välissä sirklataan mailan kanssa kentän ympyröitä kiertäen 1 minuutin ajan.
- Kuntopiirin liikkeet:
  1. punnerrukset yhdellä kädellä laitaa vasten (rintalihas)
  2. piparkakut jalat suorana päästä päähän (lähentäjät)
  3. pystypunnerrus mailan tai voimatangon kanssa (hartialihakset)
  4. jalannosto sivulle (loitontajat) laidasta kiinni pitäen (kuminauha?)
  5. jalannosto taakse (iso pakaralihas)
  6. hyvää huomenta liike (suora selkälihas)
  7. mailan liu'utus (vatsalihakset): polvet maassa, punnerrusasennosta
  8. liu'utetaan mailaa eteen- ja taaksepäin, keskivartalo tiukkana
  9. kyykyt liukuen kentän ympäri (reisilihakset)
  10. askelkyykyt laidasta kiinni pitäen (pakaralihakset, takareiden lihakset)
  11. sivutaivutus mailan kanssa puolelta toiselle (vino vatsalihas)

Lisäksi oppilasryhmälle voidaan antaa tehtäväksi tiettyihin lihasryhmiin kohdistuvien liikkeiden tai sirklausosuuden soveltamisen keksimisen sekä niiden opettaminen muille.

### 4. Venyttely, 5 min

- Ympyröissä sirklaten (tai potkulauta) ja liukuen käytettyjen lihasryhmien venytykset. Venyttely voidaan toteuttaa myös hieman helpotettuna laitaa vasten tai parista tukien.



# LUOVA MUSIIKKILUISTELU

Tanssin tavoin myös jäällä voi yhdistää liikuntaa ja taidetta. Luovalla luistelutunnilla kuunnellaan omaa kehoa ja herkistetään aisteja. Tanssinomaiset harjoitukset ovat hauskoja ja auttavat löytämään uusia liikkumismahdollisuuksia. Opettajan ei kuitenkaan tarvitse olla suuri taiteilija tämän tunnin pitämistä varten! Luovalla tunnilla tuntisuunnitelmasta voi poiketa, mikäli oppilailta kumpuaa hyviä ideoita. Tällä tunnilla kaikki oppilaiden tuottamat ratkaisut ovat oikeita. Harjoitteita voi käyttää myös välipaloina muilla luistelutunneilla.

## MALLITUNTI

Tavoitteet: Rohkaiseminen monipuoliseen liikkumiseen jäällä (eli tasojen, oma ja yhteisen tilan käyttö) sekä luovien ratkaisujen tuottaminen.

Välineet: paperia ja kyniä sekä monipuolista musiikkia sen mukaan, millainen tunnelma harjoitukseen halutaan luoda. Tunnin voi hyvin pitää kevyempänä pop-musiikkia ja eri kulttuurien musiikkeja käyttäen tai ”taiteellisempaa” käyttäen vaativampia musiikkeja. Harjoitukset toimivat myös ilman musiikkia! Tällöin mielikuvat helpottavat eläytymistä.

Edellytykset: Ei erityisiä taitoedellytyksiä, mutta oppilaiden ennakkoluulottomuus helpottaa tunnin kulkua.

### 1. Magneettiharjoitus, 10 min

- Magneetit luistelevat sovitulla tyylillä (slalomeilla, piparkakuilla jne.) kentällä ja hylkivät toisiaan sekä laitoja → haetaan vapaata tilaa.
- Magneetit vetävät toisiaan puoleensa, mutta eivät silti saa koskettaa toisiaan, vaan yrittävät löytää magneettiportteja, joista pujahdella läpi.
- Magneetit kiinnittyvät toisiinsa pieniksi ryhmiksi ja jatkavat luistelemista tilassa.
- Näitä variaatioita vaihdellaan eri järjestyksissä.

### 2. Maalausharjoitus, 5 min

- Kastetaan huivi (tai käsi) ”väripurkkiin” ja kuvitellaan ympärille pieni puhelinkoppi, jonka seinät, katto ja lattia maalataan huivilla.
- Samalla tavoin maalataan mahdollisimman suuri tila, liikkuminen vain tukijalan varassa.
- Huivin voi kiinnittää mihin tahansa kehonosaan ja kirjoittaa nimensä, joko lattiaan, kattoon tai seinään.

Tai vaihtoehtoisesti

## 2. Kulkutautihippa, 5 min

- Oppilaista yksi valitaan kulkutaudiksi ja toinen antibiootiksi. Kulkutauti voi olla nykyjäbakteeri, syyhybakteeri, pyöritysbakteeri jne. Se kohta, johon kulkutauti koskettaa (esim. olkapää) muuttuu kipeäksi ja alkaa nykiä / syyhytä / pyöriä jne. Kiinniotettu jää paikoilleen liikkumaan ja valittamaan särkyä. Antibiootti voi pelastaa kiinnijääneen koskettamalla kipeään paikkaan.

## 3. Karttatarjoitus, 15 min

- Oppilaille annetaan mallikartta, jossa on erilaisia geometrisia ratoja. Kartan mukaan liikutaan kentällä: punainen viiva tarkoittaa sirklausta, sininen piparkakkuja, vihreä vauhdikasta luistelua jne.
- Parityöskentelynä piirretään yhteinen kartta, jonka mukaan luistellaan kartta läpi kiireisesti, laiskasti, erilaisilla käsiliikkeillä jne.
- Vaihdetaan karttoja toisen parin kanssa.

## 4. Improvisaatioharjoitukset, 10 min

- Kenttä jaetaan neljään osaan, joissa liikutaan alatasossa, ylätasossa, suurilla liikkeillä tai pienillä liikkeillä.
- Ympyröiden sisällä liikutaan kuin tunnustellen samettiverhon pehmeyttä. Muualla liikutaan terävästi kuin lasipurkissa yrittäen rikkoa sen pintaa.

## 5. Ryhmäpatsaat, 10 min

- Oppilasryhmille annetaan numerot, jotka luetellaan satunnaisessa järjestyksessä. Kuullessaan oman numeronsa ryhmä liikuu ja jarruttaa terävästi keskelle kenttää muodostaen patsaan, jossa käytetään tasoja. Luetellussa järjestyksessä ryhmät liittyvät patsaaseen. Patsas puretaan ryhmä kerrallaan numeroittain. Tarkoituksena on, ettei patsas sorru.

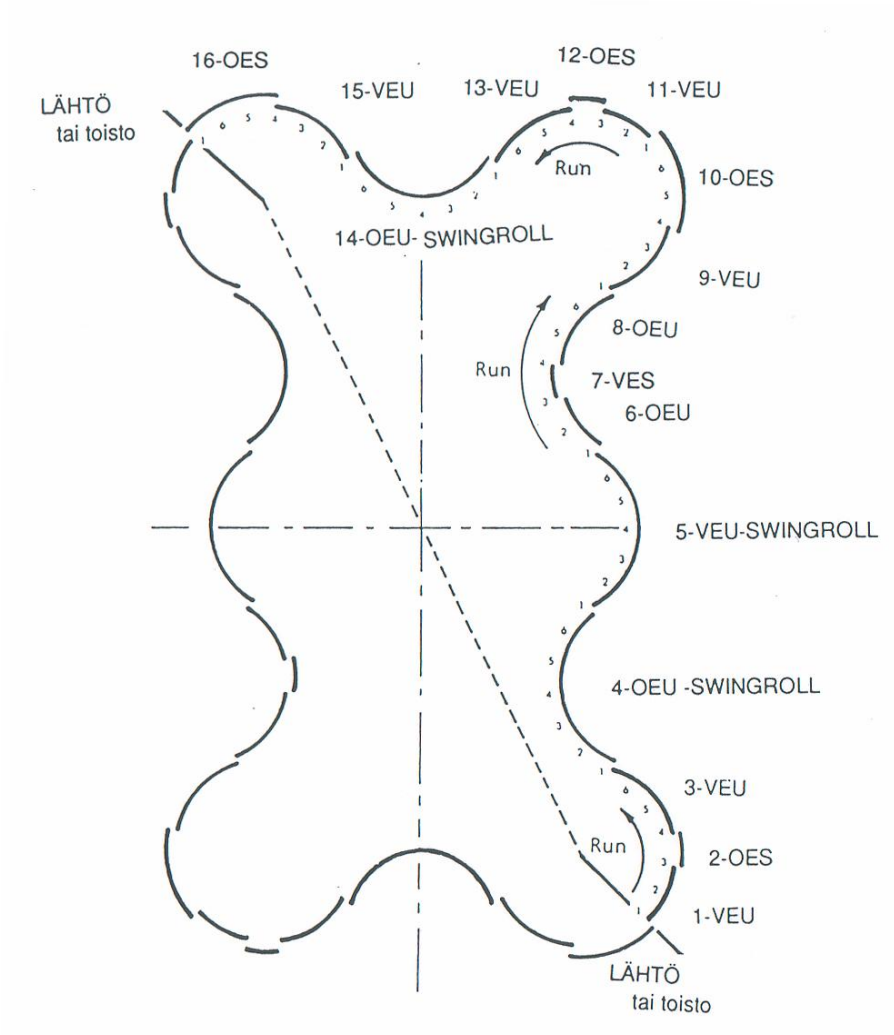
## 6. Katsekontaktiharjoitukset, 5 min

- Asetutaan parin kanssa kentän eri päihin ja otetaan katsekontakti pariin. Toinen parista luistelee parinsa luo ja jarruttaa hänen eteensä. Pidetään koko ajan rohkea katsekontakti. Kokeillaan, vaikuttako odottavan parin asento (suuri ja häijy / pieni ja alistuva).

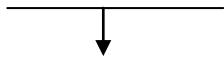
## 7. Ohjelma, 15 min

- Oppilaille annetaan valmiiksi tietyt liikkeet: A) liuku omassa asennossa eteenpäin, piparkakkuja taaksepäin, suuri asento, hyppy B) pieni asento, potkulauta, jäässä käynti ja ympärimeno. Ensin harjoitellaan A-osan liikkeet, joiden järjestystä voi itsenäisesti vaihtaa ja siten muokata liikkeistä oman sarjan. Harjoitellaan B-osa samoin. Kun sarjat ovat valmiit, oppilaat valitsevat kentältä mieluisen paikan ja suunnan, johon ensimmäinen liike lähtee. Ohjelman voi aloittaa joko A- tai B-osasta. Puolet esittää ja puolet katsoo - vaihdetaan.

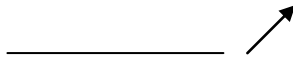




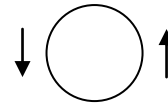
VEU – vasen eteenuloskaari OEU – oikea eteenuloskaari  
 VEU – vasen eteensisäänkaari OES – oikea eteensisäänkaari  
 VEU-SW – vasen eteenulosswingi OEU-SW – oikea eteenulosswingi



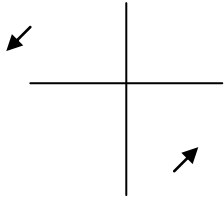
1. rivi hartiaotteessa



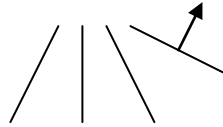
2. jono



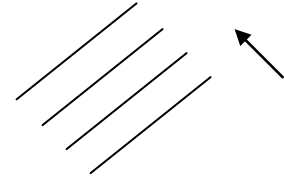
3. piiri käsiotteessa



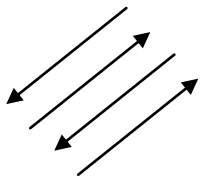
4. nelisiipinen mylly



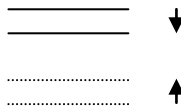
5. nelisiipisen purku



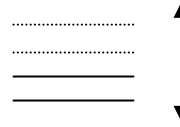
6. blokki



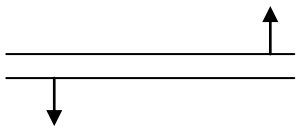
7. toisensa ohittavat rivit



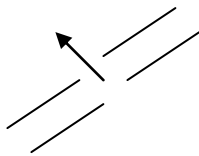
8. läpimeno



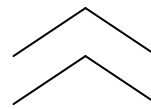
9. poistuminen läpimenoista



10. solamylly

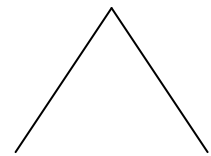


11. auran valmistautuminen



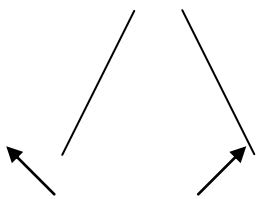
12. käsi

auraa

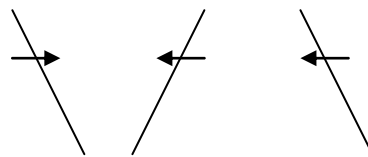


13

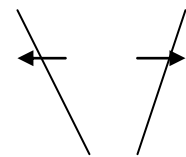
yksi aura



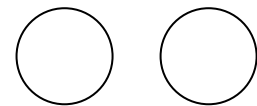
14. läpimenoon valmistautuminen



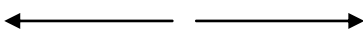
15. läpimeno



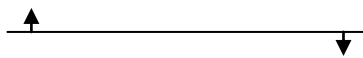
16. läpimennon purku



17. kaksi piiriä, eri suuntiin



18. piirin purku



19. kaksisiipinen mylly

20. jarrutus - LOPPUASENTO!



## LÄHTEET

- Jääskeläinen, A. 1995. Muodostelmaluistelu. Espoo: ED SPORT Oy.
- Kivimäki, A-M. 1981. Taitoluistelu. Espoo: Weilin+Göös.
- Lehtonen, S-M. 1996. Muodostelmaluistelun perusteet (video ja opas). STLL.
- Mäkelä, V. & Peltola, M. 1989. Luistelu. Opettajan opas. Luistelutoimikunnan työryhmä.
- Säde-Ahokas, T. 1989. Muodostelmaluistelun ohjaajan opas. Helsinki: STLL.

## LISÄTIETOA

Suomen Taitoluisteluliitto ry. (STLL) [www.stll.fi](http://www.stll.fi), puh. 09-34812354

Fassi, C. 1982. Taitoluistelun opas. Suom. Luomala, M. Hämeenlinna: Karisto.

Tingander A. 2001. Jumppaluistelu. Ohjaajan opas. STLL.

Puolakka, E. Luistelun mallitunnit ja taitojen testaus. Suomen Luisteluliitto.

Arvonen, S., Lehtonen, A., Niukkanen, T. ja Reponen, S-P. 2002. Jäälle! Opas retkiluisteluun ja jäällä liikkumiseen. Suomen Latu. Helsinki: Edita.

Suomen Luisteluliitto [www.luisteluliitto.fi](http://www.luisteluliitto.fi), puh. 09-348 12479 (perusluistelu, pikaluistelu, retkiluistelu ja short track)

