

Muodostelmaluistelijan urapolku
Saimaan muodostelmaluistelijoissa



| Joukkue | MLK / Mini Illusions | Tulokas | Noviisi | Juniori |
|---------------------|--|--|---|--|
| Tekniset taidot | Sirklaus Peruskaaret ja kolmoset Kantakäännökset Perusliukujen harjoittelu Osaa luistella otteessa Molempiin suuntiin / kummallakin jalalla harjoittelu Pääpaino harjoittelussa on yksilötaidoissa | Edellisten taitojen syventäminen Monipuoliset harjoitteet Molempiin suuntiin / kummallakin jalalla harjoittelu Monipuoliset liukusarjat Osaa muodostelmaluistelun perusalku- ja loppuverryttelyt Kilpailuohjelma Pääpaino harjoittelussa on yksilötaidoissa | Hallitsee vaikeamman tason askelkuviot Perusasteleiden (kantakäännöksen ja kolmoset) variaatiot Molempiin suuntiin / kummallakin jalalla harjoittelu Muodostelmaluistelun perustaidot hallinnassa, osaa myös vaativampia variaatioita Harjoittelussa painotus yksilötaitojen ja kilpailuohjelman välillä (40/60) | Vaikeamman tason askeleiden harjoittelu monipuolisesti Perusasteleet hallinnassa Molempiin suuntiin / kummallakin jalalla harjoittelu Hallitsee kaikki liu'ut riittäväällä tasolla Helpot ja vaikeammat muodostelmalliset asiat hallinnassa |
| Fyysiset taidot | Perusmotoristen taitojen harjoittelu Koordinaatioharjoittelu Yleistaitavuutta tukeva liikunta | Perusmotoriset taidot tärkeitä Kesäharjoittelu tärkeässä asemassa peruskuntoa rakennettaessa Paljon liikkuvuusharjoitteita Edelleen yleistaitavuutta tukeva liikunta Oikean ruokavalion alkeet Verryttelyt ja palautukset osana harjoittelua | Kausi jaettu fysiikan osalta peruskunto-, kilpailuun valmistavaan - ja kilpailukauteen Kuntoharjoittelu tukee kunkin osa-alueen vaadetta Kesäharjoittelu tärkeässä asemassa peruskuntoa rakennettaessa Paljon liikkuvuusharjoitteita Vartalonhallinta tärkeää Oikean ruokavalion opiskelu Verryttelyt ja palautukset osana harjoittelua | Kausi jaettu fysiikan osalta peruskunto-, kilpailuun valmistavaan - ja kilpailukauteen Kuntoharjoittelu tukee kunkin osa-alueen vaadetta Fyysisen valmentautumisen rooli tärkeä Kesäharjoittelu tärkeässä asemassa peruskuntoa rakennettaessa Voimaharjoittelua Paljon liikkuvuusharjoitteita Vartalonhallinta tärkeää Oikean ruokavalion opiskelu Verryttelyt ja palautukset osana harjoittelua |
| Taiteelliset taidot | Musiikkiluistelu Peruskäänteiden harjoittelu | Musiikkiluistelu Osaa yhdistää musiikin ja tahdin Harjoittelee musiikin tulkintaa Tanssiharjoittelua | Musiikkiluistelu Luovuusharjoittelu Tanssiharjoittelua Tulkintaa ja vartalonkäyttöä Ohjelmassa jo selkeää tulkintaa | Musiikkiluistelu Luovuusharjoittelu Tanssiharjoittelua Tulkintaa ja vartalonkäyttöä Ohjelmassa jo vahvaa tulkintaa |
| Lajitaidot | Osaa perusotteet Osaa luistella pienissä riveissä/pareittain Tietää peruselementit Osaa tunnistaa helpottahtisen musiikin rytmin | Tuntee ja hahmottaa peruselementit helpoilla variaatioilla ja siirtymisillä Rytmitajun vahvistamista | Syvennetään muodostelmaalyä Luistelija osaa korjata omat virheensä Luistelija alkaa opetella lajin sääntöjä | Hyvä muodostelmaaly Osaa korjata omia ja muiden virheitä Osaa analysoida omaa tekemistään Hallitsee vaikeamman tason elementit Tuntee lajin säännöt |
| Psyykkiset taidot | Positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen Rohkeus Sitoutumisen aste matala | Positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen Rohkeus Ymmärtää kannustamisen, joukkuehengen ja pelisääntöjen merkityksen Pelon voittaminen virheiden tekemisessä/niiden kohtaamisessa Sitoutumista harjoitellaan ja joukkue jo melko tärkeä Henkilökohtainen tavoite ei vielä selkeä | Positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen Rohkeus Itsetuntemus ja -luotto vahvaa Hyvä paineensietokyky Nauttii kilpailutilanteista Pääpaino ei tuloksessa Sitoutuminen vahvaa, joukkue isossa roolissa Henkilökohtainen tavoite selkenee | Positiivisen ilmapiirin tärkeyden ymmärtäminen Rohkeus Itsetuntemus ja -luotto vahvaa Hyvä paineensietokyky Nauttii kilpailutilanteista Sitoutuminen vahvaa, joukkue isossa roolissa Henkilökohtainen tavoite selkeä ja ohjaa omaa toimintaa |

| Joukkue | MLK / Mini Illusions | Tulokas | Noviisi | Juniori |
|--|--|---|--|--|
| Harjoitteiden määrä | Jäät 1-2 krt/vko Oheiset 1 krt/vko | Jäät n. 3 krt/vko Oheiset: n. 1-2 krt/vko (esim. ohjelmakuivikset, kuntoharjoitteet, tanssi) Verryttelyt ja venytykset osana harjoitteita | Jäät n. 3-4 krt/vko Oheiset 2-3 krt/vko (esim. ohjelmakuivikset, kuntoharjoitteet, tanssi) Verryttelyt ja venytykset osana harjoitteita | Jäät n. 3-4 krt/vko Oheiset 3-4 krt/vko (esim. ohjelmakuivikset, kuntoharjoitteet, tanssi) Verryttelyt ja venytykset osana harjoitteita |
| Leirit ja tehopäivät | Ei | 2 x 3 vrk leiri tai tehopäiviä Leirit sisältävät yöpymisiä | 2 leiriä | 2 leiriä |
| Kilpaileminen | Ei | 2-3 kansallista kilpailua kutsukilpailuja Yöpymiset mahdollisia | 2-3 kansallista kilpailua kutsukilpailuja | 2-3 kansallista kilpailua kutsukilpailuja |
| Valmentajan rooli | Ohjaajatasoinen tuntien vetäminen Turvallisuuden huomioiminen tuntien aikana Suunniteltava tunnit niin, että oppiminen etenee | Kasvatusvastuu Opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja ja joukkueessa toimimista Urheilukasvatus Turvallisen harjoitustavan opettaminen Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Vanhempien opastaminen harrastuksiin liittyvissä asioissa Kokoaa joukkueen johdon | Kasvatusvastuu Opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja ja joukkueessa toimimista Urheilukasvatus Turvallisen harjoitustavan opettaminen Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Vanhempien opastaminen harrastuksiin liittyvissä asioissa Kokoaa joukkueen johdon | Kasvatusvastuu Opettaa pelisääntöjä, käyttäytymismalleja ja joukkueessa toimimista Urheilukasvatus Turvallisen harjoitustavan opettaminen Tunti- ja vuosisuunnitelmien teko Vanhempien opastaminen harrastuksiin liittyvissä asioissa Kokoaa joukkueen johdon Sääntöasioiden tuntemus |
| Vanhemman rooli | Vanhemman rooli tärkeä: kuljetus, varusteet, tukeminen ja motivoiminen Vanhemman vastuulla perusliikunnallisuuden kehittäminen Vanhemmat EIVÄT puutu tuntien kulkuun | Vanhemman rooli: KKKKT eli kuljeta, kustanna, kuuntele, kannusta ja osallistu talkoisiin Vanhemman vastuulla perusliikunnallisuuden kehittäminen Vanhemmat EIVÄT puutu tuntien kulkuun Vanhemmat kunnioittavat valmentajan näkemyksiä ja päätöksiä Riittävän levon saaminen Ruokavalio | KKKKT eli kuljeta, kustanna, kuuntele, kannusta ja osallistu talkoisiin Vanhemman vastuulla perusliikunnallisuuden kehittäminen Vanhemmat EIVÄT puutu tuntien kulkuun Vanhemmat kunnioittavat valmentajan näkemyksiä ja päätöksiä Riittävän levon saaminen Ruokavalio | KKKKT Vanhemmat EIVÄT puutu tuntien kulkuun Vanhemmat kunnioittavat valmentajan näkemyksiä ja päätöksiä Riittävän levon saaminen Ruokavalio |
| <i>Eteneminen joukkueesta toiseen tapahtuu keväisin pidettävien testien perusteella SaiML:ssa on nollatoleranssi kiusaamisen suhteen</i> | | | | |