



Luistelukoulu

PASSI

Luistelukoululaisena pääset suorittamaan Suomen Taitoluisteluliiton hauskoja Tähtidiplomi-suorituksia. Ohjaajasi kertoo sinulle, mitä tasoa suoritat. Tason läpäistyäsi saat todistukseksi Tähtidiplomin.



Nimi _____

Seura _____

Ryhmä _____

Ohjaaja _____

Aloitusvuosi _____



TASO 1
Ankkakävely eteenpäin
Lukuminen eteenpäin
Käätuminen
Ylös nousminen
Esienen poiminen
Hypähdys ylös
Kävely ympäri

TASO 2
Alkaisuluistelu eteenpäin
Lukuminen taaksepäin
Kävely taaksepäin
Alkaisukaartelu eteenpäin
Piparkakut eteenpäin
Hypä ylös eteenpäin vauhdista
Kahden jalan pyöryhdys

TASO 3
Luistelu taaksepäin
Piparkakut taaksepäin
Puolipartit eteenpäin
Kukkopiluku eteenpäin
Hypä ympäri paikalla
Alkaisuruetit kahdella jaloilla
Jarrutus

TASO 4
Potkulaudat eteenpäin
Puolipartit taaksepäin
Ristiliuku eteenpäin
Tähtiliuku
Kyykkyluku
Hypä ympäri taaksepäin vauhdista
Kukkopiruetti

TASO 5
Luistelu eteenpäin
Pensustelu eteenpäin
Kahden jalan kaarenvaihdot eteen ja taakse
Käret eteen-ulos
Kantakäänökset
Ikkunaliuku eteenpäin
Ojennusliuku taakse-ulos
Varsahyppy
Avopiruetti + kukkopiruetti

TASO 6
Ristiskaarteet taaksepäin
Käret eteen-ulos
Kantakäänökset
Ikkunaliuku eteenpäin
Vaihtavyhyppy
Rottapiruetti
Uäkkokojarrutus

TASO 8
Kolmoset eteen-ulos laukkahyppäillä
Kolmoset eteen-ulos taakse ns:in astuen
Käret taakse-ulos taakse ns:in astuen
Tuulimyllyskateet
Vaakaliuku taaksepäin
Salchow
Kiinduvyspiruetti

TASO 7
Sirkkaus eteenpäin
Sirkkaus taaksepäin
Käret taakse-sisään
Vaihtaskaateet
Vaakaliuku eteenpäin
Vaihtavyhyppy-vaakaliuku
Alkaisuruetit

