



SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO

Radiokatu 20,  
00093 SLU Helsinki  
puhelin 09-3481 21  
faksi 09-3481 2095  
office@stl.fi  
www.stl.fi

## TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

### Taso 1

#### Ankkakävely eteenpäin

- ✦ suoritustilanteessa voi käyttää apuna jalkojen välissä kuljetettavaa palloa
- ✦ kävelee eteenpäin 1 m matkan jalkaterät V-asennossa eli kantapäät lähekkäin ja varpaat selvästi ulospäin osoittaen
- ✦ ei tee väliin liukua kahdella jalalla
- ✦ nostaa molempia jalkoja jäältä yhtä paljon
- ✦ selkä on suorana

#### Liukuminen eteenpäin

- ✦ liukuu kahdella jalalla suoraan eteenpäin tai kaarella noin 1 m
- ✦ selkä on suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan

#### Kaatuminen

- ✦ kaatuu paikalta kyykyn kautta pepulle suoraan taakse tai sivulle
- ✦ ei ota käsillä vastaan
- ✦ ei kaadu polville

#### Ylös nouseminen

- ✦ nousee puolipolviseisoonnan kautta ylös jäältä ilman ulkopuolista tukea
- ✦ käsillä saa ottaa tukea omasta polvesta ja jäältä

#### Esineen poimiminen

- ✦ apuna tulee olla noin tennispallon kokoinen pehmolelu, pallo, sanomalehtipallo tai muu väline, josta lapsi saa otteen
- ✦ kyykistyy paikalla poimimaan esineen jäältä molemmin käsin
- ✦ ei kaadu
- ✦ esine ei saa pudota ennen vartalon ojentamista

#### Hypähdys ylös

- ✦ ponnistaa paikalta molemmilla jaloilla yhtä aikaa niin, että terät irtoavat jäältä
- ✦ polvet joustavat ennen ponnistusta ja alastulossa
- ✦ kädet auttavat ponnistuksessa heilahtamalla kylkien vierestä eteen
- ✦ selkä pysyy suorana ja vartalo ojentuu ilmassa

#### Kävely ympäri

- ✦ nostaa vuorotellen jalkoja irti jäältä ja pyörii kävellen vähintään 1 kierroksen ympäri
- ✦ selkä pysyy suorana
- ✦ kädet ovat suljettuna kiinni rinnassa

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 2

### Alkeisluistelu eteenpäin

- ▲ liukuu selvästi sivulle yhdellä jalalla, vuorotellen molempiin suuntiin
- ▲ potkut ovat tasaiset, eli nostaa yhtä paljon molempia jalkoja irti jäältä
- ▲ T-kirjain-potku on näkyvässä, jalkojen väliin ei jää haara-asentoa
- ▲ selkä pysyy suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan
- ▲ -tavoitteena ovat luistelupotkut koko terällä ja polvien jousto potkussa, mutta tästä liikkeestä pääsee läpi myös silloin, jos lapsi työntää vauhtia vain piikeillä tai jos polvet ovat koko ajan suorat

### Liukuminen taaksepäin

- ▲ työntää laidasta vauhtia ja liukuu kahdella jalalla noin 1 m
- ▲ ihan pienillä saattaa loppua vauhti itsestään reilusti alle metrin liukumisen jälkeen, mutta se ei haittaa, jos vauhti ei pysähdy piikkijarrutuksen takia
- ▲ jalat pienessä haarassa, polvissa pieni jousto
- ▲ selkä pysyy suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan

### Kävely taaksepäin

- ▲ kävelee taaksepäin varpaat lähekkäin ja kantapäät selvästi ulospäin osoittaen noin 1 m
- ▲ nostaa molempia jalkoja irti jäältä
- ▲ selkä pysyy suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan

### Alkeiskaartelu eteenpäin

- ▲ kaartelee loivasti kahdella jalalla siten, että polvet koukistuvat vuorotellen
- ▲ kaaren sisäpuolella oleva polvi koukistuu ja toinen ojentuu
- ▲ ylävartalo taipuu aina koukistuneen polven suuntaan
- ▲ kädet ohjaajan ohjeen mukaan

### Piparkakut eteenpäin

- ▲ tekee vähintään 3 kertaa peräkkäin siten, että luistimet palaavat aivan yhteen piparkakujen välissä
- ▲ piparkakun aloitusasennossa jalat ovat suorana, kantapäät ovat yhdessä ja varpaat osoittavat sivulle
- ▲ molemmat jalat joustavat
- ▲ piparkakku kasvaa varpaiden liukuessa sivulle ja polvien jousaessa lisää
- ▲ luistimet liukuvat sivulle yhtä paljon
- ▲ piparkakku pienenee, kun vetää luistimia yhteen varpaat edellä ja suoristaa polvia
- ▲ selkä pysyy suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan
- ▲ ohjaaja voi antaa luvan muutamaan vauhtipotkuun ennen piparkakujen aloittamista. Tällöin aloitusasennossa luistimet ovat yhdessä

### Hypy ylös eteenpäinvauhdista

- ▲ lapsi ottaa vähän vauhtia ja liukuu kahdella jalalla
- ▲ ponnistaa vauhdista molemmilla jaloilla yhtä aikaa niin, että terät irtoavat jäältä ja palaavat jäähän samaan aikaan
- ▲ polvet joustavat ennen ponnistusta sekä alastulossa
- ▲ kädet auttavat ponnistuksessa heilahtamalla kylkien vierestä eteen
- ▲ selkä pysyy suorana, vartalo ojentuu ilmassa
- ▲ alastulo kahden jalan liukuun
- ▲ alastulossa kädet ohjaajan ohjeen mukaan

### Kahden jalan pyörähdys

- ▲ aloitusasennossa vartalo on suorana ja jalat pienessä haarassa
- ▲ vasemmalle pyörivällä vasen käsi on ojennettuna eteen ja oikea sivulle, oikealla pyörivällä kädet ovat päinvastoin eli oikea käsi ojennettuna eteen ja vasen käsi sivulle
- ▲ lapsi joustaa polvista ja heilauttaa kädet pyörimissuuntaan
- ▲ sulkee kädet ristissä kiinni rintaan, ojentaa ja vetää jalkoja yhteen, sitten mahdollisesti jää pyörimään kahdella jalalla
- ▲ pyörähtää selkä suorana vähintään 1/2 kierrosta ympäri kahdella jalalla

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 3

### Luistelu taaksepäin

- ✦ luistelee joustavin polvin leveässä haara-asennossa tasaisesti liukuen
- ✦ painonsiirto jalalta toiselle näkyy
- ✦ ohjaaja voi vaatia, että lapsi nostaa vapaan jalan irti jäältä eteen, tai antaa molempien jalkojen liukua koko ajan jäätä pitkin
- ✦ piikit eivät rahise tai jarruta
- ✦ selkä pysyy suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan
- ✦ kädet ohjaajan ohjeen mukaan

### Piparkakut taaksepäin

- ✦ tekee vähintään 3 piparkakkua peräkkäin siten, että luistimet palaavat aivan yhteen piparkakkujen välissä
- ✦ aloitusasennossa jalat ovat suorana, kantapäät ovat yhdessä ja kantapäät osoittavat sivulle
- ✦ molemmat jalat joustavat
- ✦ piparkakku kasvaa kantapäiden liukuessa sivulle ja polvien joustaessa lisää
- ✦ luistimet liukuvat sivulle yhtä paljon
- ✦ piparkakku pienenee, kun vetää luistimia yhteen kantapäät edellä ja suoristaa polvia
- ✦ selkä pysyy suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan
- ✦ ohjaaja voi antaa luvan muutamaan vauhtipotkuun ennen piparkakkujen aloittamista. Tällöin aloitusasennossa luistimet ovat yhdessä

### Puolipiparit eteenpäin

- ✦ tekee oman merkkikartion ympäri 4 kertaa sujuvasti peräkkäin
- ✦ liukuu pienellä ympyrällä eteenpäin, työntää ulommaisella jalalla vauhtia koko terällä suoraan sivulle ja liu'uttaa luistimet jokaisen piparin jälkeen aivan yhteen
- ✦ molemmat terät pysyvät koko ajan kiinni jäässä, piikit eivät rahise
- ✦ molemmat jalat joustavat potkussa
- ✦ vauhtia työntävä jalka ojentuu suoraksi sivulle
- ✦ pitää selvästi ylävartalon suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että keskustan puoleinen käsi ojentuu selän taakse ja keskustasta kauempana oleva käsi ojentuu eteen
- ✦ selkä pysyy suorana

### Kukkoliuku eteenpäin

- ✦ liukuu jääkiekkoympyrän kaarella, yhdellä jalalla ja kädet sivulla ainakin 2 metriä
- ✦ liukuvan jalan polvi on suorana
- ✦ vapaajalka on polven korkeudella, luistimen kantapää on kiinni liukuvan jalan polvessa
- ✦ selkä pysyy suorana

### Hypy ympäri

- ✦ -hyppää ympäri paikalla kahdella jalalla
- ✦ aloitusasennossa vartalo on suorana ja jalat pienessä haarassa
- ✦ vasemmalle pyörivällä vasen käsi on ojennettuna eteen ja oikea sivulle, oikealla pyörivällä kädet ovat päinvastoin eli oikea käsi ojennettuna eteen ja vasen käsi sivulle
- ✦ joustaa polvista ja ponnistaa paikalta molemmilla jaloilla yhtä aikaa niin, että terät irtoavat jäältä
- ✦ ponnistuksen kanssa samaan aikaan heilauttaa kädet alakautta pyörimissuuntaan
- ✦ alastulo piikkien kautta, polvet joustavat alastulossa
- ✦ selkä pysyy koko ajan suorana ja hypyssä on vähintään 1/2 kierroksen pyörähdys ilmassa

### Alkeispiruetti kahdella jalalla

- ✦ aloitusasennossa vartalo on suorana ja jalat pienessä haarassa
- ✦ vasemmalle pyörivällä vasen käsi on ojennettuna eteen ja oikea sivulle, oikealla pyörivällä kädet ovat päinvastoin eli oikea käsi ojennettuna eteen ja vasen käsi sivulle
- ✦ -lapsi joustaa polvista ja heilauttaa kädet pyörimissuuntaan
- ✦ sulkee kädet ristissä kiinni rintaan, ojentaa ja vetää jalkoja yhteen
- ✦ pyörii selkä suorana vähintään 2 kierrosta ympäri kahdella jalalla

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 3

### Jarrutus

- ✦ ohjaaja voi itse valita, ottaako suoritukseen liikkeeksi aurajarrutuksen vai puoliaurajarrutuksen
- ✦ lapsen tulee tehdä ohjaajan pyytämä jarrutus vauhdista siten, että vauhti todella pysähtyy
- ✦ puoliaurajarrutuksessa toinen jalka liikkuu kulkusuuntaan ja toinen jalka auraa, varsinaisessa aurajarrutuksessa molemmat jalat auraavat
- ✦ lapsi joustaa polvista alas jarruttaessaan
- ✦ teristä/terästä kuuluu siihenää
- ✦ terät jarruttavat tasaisesti, eivät katkonaisesti

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 4

### Potkulaudat eteenpäin

- ✦ tekee 4 kertaa sujuvasti peräkkäin
- ✦ liukuu luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin suhteutettuna pienellä ympyrällä eteenpäin
- ✦ (huomaa, että monelle luistelukoululaiselle jääkiekkoympyrä on liian iso ja sen kaari liian loiva)
- ✦ työntää ulommaisella jalalla vauhtia koko terällä suoraan sivulle ja tuo luistimet jokaisen potkun jälkeen aivan yhteen
- ✦ molemmat jalat joustavat potkussa
- ✦ vauhtia työntävä jalka ojentuu suoraksi sivulle takaviistoon
- ✦ keskustan puoleinen jalka liukuu hetken tasaisesti pehmeällä polvella eteen-ulos -kaarella
- ✦ pitää selvästi ylävartalon suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että keskustan puoleinen käsi ojentuu selän taakse ja keskustasta kauempana oleva käsi ojentuu eteen
- ✦ selkä pysyy suorana

### Puolipiparit taaksepäin

- ✦ tekee eteenpäin oman merkkikartion ympäri luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin suhteutettuna jyrkällä kaarella 4 kertaa sujuvasti peräkkäin
- ✦ liukuu pienellä ympyrällä taaksepäin, työntää ulommaisella jalalla vauhtia koko terällä suoraan sivulle ja liu'uttaa luistimet jokaisen piparin jälkeen aivan yhteen
- ✦ molemmat terät pysyvät koko ajan kiinni jäässä, piikit eivät rahise
- ✦ molemmat jalat joustavat potkussa
- ✦ vauhtia työntävä jalka ojentuu sivulle
- ✦ pitää selvästi ylävartalon suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että keskustan puoleinen käsi ojentuu selän taakse ja keskustasta kauempana oleva käsi ojentuu eteen
- ✦ selkä pysyy suorana

### Ristiliuku eteenpäin

- ✦ liukuu eteenpäin oman merkkikartion ympäri luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin suhteutettuna jyrkällä kaarella jalat ristissä vähintään 1 m
- ✦ luistimet ovat vierekkäin ja niiden välissä on noin yhden luistimen mitan suuruinen kolo
- ✦ etummainen polvi on koukussa, takana ristissä olevan jalan polvi on suorana
- ✦ pitää selvästi ylävartalon suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että keskustan puoleinen käsi ojentuu selän taakse ja keskustasta kauempana oleva käsi ojentuu eteen
- ✦ selkä pysyy suorana

### Tähtiliuku eteenpäin

- ✦ liukuu jääkiekkoympyrän kaarella yhdellä jalalla vähintään 4 m
- ✦ liukuu vapaajalka selän taakse tai taakse sivulle ojennettuna ja avattuna niin, että varpaat osoittavat sivulle
- ✦ molemmat polvet ovat ojennettuina, selkä pysyy suorana ja lantio pysyy edessä
- ✦ kädet ovat ojennettuina yläviistoon kohti kattoa tai muussa ohjaajan osoittamassa asennossa

### Kyykkyliuku eteenpäin

- ✦ liukuu jääkiekkoympyrän kaarella, kahdella jalalla matalassa kyykkyasennossa vähintään 4 m
- ✦ polvikulma on vähintään 90 astetta
- ✦ luistimet eivät saa olla isossa haara-asennossa, enintään lantion levyinen asento on sopiva
- ✦ kädet ovat venytettynä pitkälle eteen

### Hypy ympäri taaksepäinvauhdista

- ✦ liukuu taaksepäin kahdella jalalla, vartalo suorana ja jalat pienessä haarassa
- ✦ vasemmalle pyörivällä vasen käsi on ojennettuna eteen ja oikea sivulle, oikealla pyörivällä kädet ovat päinvastoin eli oikea käsi ojennettuna eteen ja vasen käsi sivulle
- ✦ -lapsi joustaa polvista ja ponnistaa molemmilla jaloilla yhtä aikaa niin, että molemmat terät irtoavat jäältä
- ✦ ponnistuksen kanssa samaan aikaan heilauttaa kädet alakautta pyörimissuuntaan
- ✦ polvet joustavat alastulossa
- ✦ selkä pysyy hypyssä suorana ja siinä on vähintään 1/2 kierroksen pyörähdys ilmassa

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 4

### Kukkopiruetti yhdellä jalalla paikalta

- ⤴ tekee yhden jalan piruetin ohjaajan ohjeen mukaisesti paikalta
- ⤴ vasemmalle pyörivät tekevät piruetin vasemmalla jalalla ja oikealle pyörivät tekevät piruetin oikealla jalalla
- ⤴ vapaanjalan ei tarvitse olla aivan kukkoasennossa kiinni pyörivän jalan polvessa, kantapään nosto puoleen sääreen riittää
- ⤴ vapaajalka ojentuu piruetissa suoraksi tai melkein suoraksi
- ⤴ kädet ovat piruetissa ristissä rintaan puristettuina
- ⤴ selkä pysyy suorana
- ⤴ pyörii yhdellä jalalla vähintään 2 kierrosta
- ⤴ ohjaaja voi antaa ohjeeksi piruetin lähtöön esimerkiksi eteenpäin liukuvan puolipiparin, jossa on avoimet kädet eli hartiat pois keskustasta käännettynä, keskustan puoleinen käsi ojennettuna eteen ja toinen käsi ojennettuna selän taakse

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 5

### Peruluistelu eteenpäin

- ✦ kaikki potkut lähtevät T-kirjain -asennosta, jossa luistimen kantapää on aivan lähellä toisen luistimen kylkeä
- ✦ tekee potkut koko terällä
- ✦ molemmat polvet joustavat potkussa
- ✦ jokainen liuku suuntautuu selvästi etuviistoon
- ✦ potkujen välissä ei ole liukumista kahdella jalalla
- ✦ vapaa jalka ja sen nilkka ojentuvat taakseviistoon suoraksi, varpaat kannatettuina sivulle
- ✦ liukuva jalka joustaa ja liu'un lopulla ojentuu
- ✦ jalat palaavat liu'un lopussa T-kirjain -asentoon ja painonsiirto toiselle jalalle tapahtuu luistimet lähekkäin
- ✦ selkä pysyy koko ajan suorana ja kädet ovat ohjaajan ohjeistamassa asennossa

### Kahden jalan kaarenvaihdot eteen- ja taaksepäin

- ✦ tekee sujuvasti vähintään 4 toistoa eteenpäin ja 4 toistoa taaksepäin
- ✦ muutaman potkun voi ottaa vauhtia ennen kaarenvaihtojen aloittamista
- ✦ luistimet pysyvät kaarenvaihdossa koko ajan aivan yhdessä, jolloin sisäjalka liikuu ulkoterällä, ulompi jalka sisäterällä
- ✦ polvet joustavat joka kaaressa reippaasti ja ojentuvat aivan suoriksi kaaren lopussa eli kaarenvaihdon kohdalla
- ✦ selkä pysyy suorana ja kädet ovat ohjaajan ohjeistamassa asennossa tai heiluvat rennosti sivulla

### Kaaret eteen-sisään

- ✦ jään viivoja voi käyttää apuna suorituksessa
- ✦ tekee pyöreitä puolikaaria vuorotellen molempiin suuntiin 4 kertaa sujuvasti peräkkäin
- ✦ liikuu kaarissa terän sisäreunalla, jolloin vapaajalka jää kaaren sisäpuolelle
- ✦ potkun aloitusasento on suljettu, jolloin luistimet ovat T-asennossa, vauhtia työntävän jalan puoleinen käsi on edessä ja liukuvan jalan puoleinen käsi on selän takana
- ✦ työntää viivalta koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- ✦ liikuu kaaren alun suljetussa asennossa, jolloin vapaa jalka on ojennettuna takana, liukuvan jalan puoleinen käsi on selän takana ja vapaan jalan puoleinen käsi on ojennettuna eteen
- ✦ kaaren puolivälissä tuo vapaan jalan takaa eteen läheltä liukuvaa jalkaa ja samaan aikaan vaihtaa käsien paikkoja ohjaajan ohjeen mukaista linjaa noudattaen
- ✦ liikuu kaaren loppuosan vapaajalka eteen ojennettuna ja liukuvan puoleinen käsi eteen ojennettuna
- ✦ kaaren lopussa vapaa jalka siirtyy liukuvan jalan viereen, liukuva jalka joustaa ja kääntyy sivuttain uutta T-asentoa varten
- ✦ vapaa jalka on koko kaaren ajan uloskiertynyt
- ✦ selkä pysyy suorituksen ajan suorana, lantio edessä ja katse eteenpäin

### Kahden jalan kolmoskäännös

- ✦ tekee oman merkkikartion ympäri yhden puolipiparin eteenpäin, kahden jalan käännöksen jalat yhdessä ja heti perään yhden puolipiparin taaksepäin
- ✦ pysähdyksen jälkeen tekee saman uudestaan toiseen suuntaan
- ✦ kolmoskäännöksessä on näkyvissä painon kevennys ja rullaus etuterälle
- ✦ puolipiparien suoritus samoin, kuin tasoissa 3 ja 4, mutta kädet näin: puolipiparissa eteenpäin ylävartalo ja kädet avoimessa asennossa eli käännettynä keskustasta pois päin ja puolipiparissa taaksepäin kädet suljetusta asennossa eli käännettynä keskustaan päin
- ✦ selkä pysyy suorana koko ajan ja kädet ojennettuina hartioiden korkeudella
- ✦ tekee kolmoskäännöksen sujuvasti molempiin suuntiin

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 5

### Ojennusliuku taakse-ulos -kaarella

- ✦ ottaa vauhtia puolipipareilla taaksepäin, kuten tasossa 4 on kuvattu luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin verrattuna pienellä ympyrällä esimerkiksi merkkikartion ympäri vähintään ½ kierrosta
- ✦ viimeisellä puolipiparilla työntää vauhtia ojennusliukuun ulommalla jalalla ja potkun lopussa nostaa sujuvasti jalan sitten ojennusasentoon ilmaan taakseviistoon
- ✦ molemmat jalat joustavat potkussa
- ✦ liukuu keskustan puoleisella jalalla polvi joustettuna
- ✦ ylävartalo ja hartiat pysyvät koko ajan käännettyinä kohti keskustaa eli liukuvan jalan puoleinen käsi takana ja vapaajalan puoleinen käsi edessä, jollei ohjaaja ole antanut muuta ohjeistusta
- ✦ selkä pysyy suorana

### Varsahyppy

- ✦ tekee sujuvasti 3 kertaa peräkkäin
- ✦ arvioidaan jääkiekkoympyrällä
- ✦ työntää keskustasta kauempana olevan jalan piikillä vauhtia ja heilauttaa jalan rennosti eteen
- ✦ heilurijalka voi jäädä ilmassa hieman koukkuun
- ✦ heilurijalan ollessa edessä keskustan puoleinen jalka ponnistaa luistimen piikin yli
- ✦ tulee alas heilurijalan piikille ja työntää sillä uudestaan vauhtia keskustan puoleisen jalan liukuun
- ✦ kädet heiluvat kylkien vierestä vastatahdissa, kuten kävelyssä
- ✦ selkä pysyy suorana

### Avopiruetti+kukkopiruetti

- ✦ tekee piruetin yhdellä jalalla paikalta eteen-ulos -lähtökaaresta
- ✦ piruetin aloitusasento paikalla on avoin, jolloin luistimet ovat T-asennossa, vauhtia työntävän jalan puoleinen käsi on selän takana ja liukuvan jalan puoleinen käsi edessä
- ✦ työntää voimakkaasti koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- ✦ liukuu piruetin lähtökaaren avoimessa asennossa, jolloin liukuvan jalan puoleinen käsi on edessä ja sekä vapaa jalka että sen puoleinen käsi ovat ojennettuina takana
- ✦ piruetin kaari on jyrkkä, spiraalin kaltainen
- ✦ aloittaa piruetin pyörimisen ojentamalla luistelevan jalan ja vartalon suoraksi
- ✦ tuo ensin kädet ja vapaan jalan suorina ohjaajan ohjeistamaan avoimeen asentoon sivulle
- ✦ vaihtaa sitten pyörimisasennon kukkoasentoon eli tuo vapaan jalan kantapäähän kiinni pyörivän jalan polveen ja sulkee kädet ristiin rinnalle
- ✦ pyörii yhteensä 3 kierrosta
- ✦ tekee ojennuksen, kuten tason aiemmassa liikkeessä on kuvattu
- ✦ selkä pysyy suorana



# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 6

### Ristiaskleet taaksepäin

- ✦ ristiaskleella tarkoitetaan eteen-ristiin -astumista taaksepäin liikkuen
  - ✦ tekee molemmilla jaloilla sujuvasti 3 kertaa, yhteensä 6 toistoa
  - ✦ ottaa vauhtia taaksepäin luistelulla tai alkaa tehdä ristiaskleita paikalta ohjaajan ohjeen mukaan
  - ✦ astuu eteen-ristiin -askleita pitkälle liukuvan jalan luistimen yli vuorotellen
  - ✦ liukuu jokaisen askleen välissä taakse-ulos tai taakse-sisään -kaarilla ohjaajan ohjeen mukaan
- (jos tekee liikkeen taakse-sisään -kaarelle astuen, niin liuun kuuluu kaarenvaihto ulkoteralle ennen seuraavaa astumista ristiin)

- ✦ piikit eivät raavi, polvet joustavat
- ✦ selkä pysyy suorana ja kädet ohjaajan ohjeen mukaisessa asennossa

### Kaaret eteen-ulos

- ✦ jään viivoja voi käyttää apuna suorituksessa
- ✦ tekee pyöreitä puolikaaria vuorotellen molempiin suuntiin 4 kertaa sujuvasti peräkkäin
- ✦ liukuu kaarissa terän ulkoreunalla, jolloin vapaajalka jää kaaren ulkopuolelle
- ✦ potkun aloitusasento on avoin, jolloin luistimet ovat T-asennossa, vauhtia työntävän jalan puoleinen käsi on selän takana ja liukuvan jalan puoleinen käsi edessä
- ✦ työntää viivalta koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- ✦ liukuu kaaren alun avoimessa asennossa pehmeällä polvella, jolloin vapaa jalka on ojennettuna takana
- ✦ kaaren puolivälissä tuo vapaan jalan takaa eteen läheltä liukuvaa jalkaa ja samaan aikaan vaihtaa käsien paikkaa.
- ✦ liukuu kaaren loppuosan vapaajalka eteen ojennettuna ja vapaanjalan puoleinen käsi vapaan jalan päällä
- ✦ kaaren lopussa vapaa jalka siirtyy liukuvan jalan viereen, liukuva jalka joustaa ja kääntyy sivuttain uutta T-asentoa varten
- ✦ vapaa jalka on koko kaaren ajan uloskiertynyt
- ✦ selkä pysyy suorituksen ajan suorana, lantio edessä ja katse eteenpäin

### Kantakäännökset

- ✦ tekee sujuvasti yhteensä 6 jalanvaihtoa eli kantakäännöstä
- ✦ kantakäännös tehdään luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin sopivan suuruisella ympyrällä, esimerkiksi merkkikartiota tai tussiviivaa voi käyttää suorituksissa apuna.
- ✦ aloitusasennossa vartalo on kohti keskustaa, jalat ovat mahdollisimman auki, kantapäät lähemmäs ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- ✦ luistelija liukuu ympyrällä eteen-sisään -kaarella, vaihtaa toiselle jalalle taakse-sisään -kaarelle ja taas uudestaan eteen-sisään -kaarelle
- ✦ vartalo pysyy koko ajan kohti keskustaa
- ✦ selkä pysyy suorituksen ajan suorana, lantio edessä

### Ikkunaliuku eteenpäin

- ✦ liukuu ikkuna-asennossa vähintään 4 metriä
- ✦ ottaa vauhdin hyvällä perusluistelulla eteenpäin, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ liukuu jääkiekkoympyrän kaarella yhdellä jalalla ohjaajan ohjeistamalla terällä, ottaa kiinni vapaan jalan luistimen terän takaosasta ohjaajan ohjeistamalla tavalla ja nostaa suoralla kädellä jalan ylös selän taakse.
- ✦ liukuva jalka ojentuu suoraksi ja vapaan jalan polvi on selvästi lantion yläpuolella
- ✦ liukuvan jalan puoleinen käsi on ohjaajan ohjeiden mukaisessa asennossa

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 6

### Valssihyppy

- ✦ valssihypyn voi tehdä paikalta tai vauhdista ohjaajan ohjeen mukaan
- ✦ vasemmalle pyörivät ponnistavat vasemmalla jalalla vasemmalle ja oikealle pyörivät ponnistavat oikealla jalalla oikealle
- ✦ aloitusasennossa molemmat kädet ovat rennosti kohotettuina rinnan eteen ja jalat T-asennossa
- ✦ työntää koko terällä vauhtia ja liukuu ponnistavalla jalalla eteen-ulos -kaaren pehmeällä polvella. Kaaren aikana vie molemmat kädet kylkien läheltä selän taakse.
- ✦ ulkokaaren lopussa hyppää ilmaan ponnistusjalan piikin yli siten, että vapaa jalka heilahtaa yhtä aikaa käsien kanssa ohi. Kädet ovat ilmassa rinnan edessä.
- ✦ tulee alas taake-ulos -kaarelle toiselle jalalle, kuin miltä ponnistus on tapahtunut ojennusliukuun, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ selkä pysyy koko suorituksen ajan mahdollisimman suorana
- ✦ vauhdista tehtäessä vasemmalle pyörivät ottavat vauhdin vastapäivään ja oikealle pyörivät ottavat vauhdin myötäpäivään. Sitten luistelija tekee valmistautumisliu'un yhdellä jalalla taakse-ulos -kaarella ja pitää kädet tai liikuttaa niitä ohjaajan ohjeen mukaisesti, kääntää liu'un aikana vartalon pois ympyrän keskustasta ja kohottaa molemmat kädet rennosti rinnan eteen. Sitten työntää koko terällä vauhtia ja liukuu ponnistuskaaren, kuten yllä on kuvattu.

### Rottapiruetti

- ✦ piruetin aloitusasento paikalla on avoin, jolloin luistimet ovat T-asennossa, vauhtia työntävän jalan puoleinen käsi on selän takana ja liukuvan jalan puoleinen käsi edessä
- ✦ työntää voimakkaasti koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- ✦ liukuu piruetin lähtökaaren avoimessa asennossa, jolloin liukuvan jalan puoleinen käsi on edessä ja sekä vapaa jalka että sen puoleinen käsi ovat ojennettuina takana
- ✦ piruetin kaari on jyrkkä, spiraalin kaltainen
- ✦ aloittaa piruetin pyörimisen ojentamalla kädet ja vapaan jalan ensin sivulle
- ✦ jatkaa sitten liikettä vaihtamalla pyörimisasennon rotta-asentoon eli tuo vapaan jalan kantapäähän pyörivän jalan polven päälle, nojaa selkää eteenpäin ja venyttää kädet pitkälle selän taakse
- ✦ joustaa pyörivällä jalalla niin alas, kuin mahdollista. Polvi jää avoimeen asentoon sivulle.
- ✦ pyörii yhteensä 4 kierrosta
- ✦ tekee ojennuksen, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ ohjaaja voi halutessaan lisätä vaatimukseksi vauhdinoton taaksepäin sirklauksella
- ✦ liike voidaan arvioida myös istumapiruetin variaationa, jolloin pakarän tulee olla pyörivän jalan polven kanssa samalla tasolla tai alempana

### Jääkiekkojarrutus

- ✦ liukuu kahdella jalalla ja kääntää sitten jalat yhdessä kantapäitä siten, että luistimet ja lantio kääntyvät kulkusuuntaa vastaan, mutta ylävartalo pysyy suoraan kohti menosuuntaa
- ✦ joustaa polvista alas jarruttaessaan
- ✦ teristä kuuluu siihenää
- ✦ terät eivät pompi
- ✦ jarrutus ei tapahdu piikeillä taaksepäin jarruttamalla edes suorituksen loppuvaiheessa
- ✦ pitää selän suorana, lantion edessä ja kädet ohjaajan ohjeen mukaan

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 7

### Sirklaus eteenpäin

- tekee 4 kertaa sujuvasti peräkkäin luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin sopivan suuruisella ympyrällä
- painopiste on koko ajan terän keski- tai takaosalla, ei piikeillä
- pitää selän suorassa
- pitää selvästi ylävartalon suljetussa asennossa, jolloin hartiat kääntyvät kohti ympyrän keskustaa, toinen käsi on ojennettuna edessä ja toinen käsi ojentuu pitkälle taakse
- molemmat jalat joustavat potkuissa
- ensimmäisessä potkussa työntää vauhtia liu'uttamalla keskustasta kauempana olevan jalan suoraksi sivulle ja lopuksi nostaa sen ilmaan. Keskustan puoleinen jalka joustaa ja liukuu.
- toisessa potkussa työntää vauhtia liu'uttamalla keskustan puoleisen jalan koko terällä pitkälle sivulle liukuvan jalan taakse ristiin suoraksi ja lopuksi nostaa sen ilmaan. Toinen jalka joustaa ja liukuu.

### Sirklaus taaksepäin

- tekee 4 kertaa sujuvasti peräkkäin luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin sopivan suuruisella ympyrällä
- painopiste on koko ajan terän etu- ja keskikohdalla, ei piikeillä
- pitää selän suorassa ja katseen taaksepäin
- pitää selvästi ylävartalon suljetussa asennossa, jolloin hartiat kääntyvät kohti ympyrän keskustaa, toinen käsi on ojennettuna edessä ja toinen käsi ojentuu pitkälle taakse
- molemmat jalat joustavat potkuissa
- ensimmäisessä potkussa työntää vauhtia liu'uttamalla keskustasta kauempana olevan jalan suoraksi sivulle takaviistoon. Keskustan puoleinen jalka joustaa ja liukuu.
- liu'uttaa keskustasta kauempana olevan jalan jäätä pitkin mahdollisimman pitkälle ristiin ja samalla aloittaa toisen potkun
- toisessa potkussa työntää vauhtia liu'uttamalla keskustan puoleisen jalan koko terällä pitkälle sivulle liukuvan jalan taakse ristiin suoraksi ja lopuksi nostaa sen ilmaan. Toinen jalka joustaa ja liukuu.

### Kaaret taakse-sisään

- tekee molemmilla jaloilla sujuvasti 4 kertaa, yhteensä 8 toistoa
- luistelijä alkaa tehdä kaaria paikalta
- astuu sivulle taakse-sisään kaaren liukuun niin, että toinen jalka työntää vauhtipotkun sivulle ja tapahtuu painonsiirto liukuvan jalan päälle
- polvet joustavat vauhtipotkussa
- liukuu pehmeällä polvella selvästi sisäterällä ja tuo vapaanjalan luistimen aivan lähelle luistelevan jalan luistinta
- selkä pysyy suorana, kädet ovat ohjaajan ohjeen mukaisessa asennossa
- ohjaaja voi lisätä vaatimuksiksi vapaan jalan ojennuksen taakse, vapaan jalan ojennuksen taakse ristiin, ylävartalon kierron tai käsien paikan vaihdon

### Valssiaskleet

- tekee 3 kertaa sujuvasti peräkkäin luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin verrattuna sopivan suuruisella ympyrällä
- valssiaskleessa yhdistyvät eteen-ulos -kolmonen sekä ojennusliuku taakse-ulos -kaarella
- aloituksessa luistimet ovat T-asennossa ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- työntää koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- liukuu kolmosen alun eteen-ulos -kaarella, pehmeällä polvella, vapaa jalka ojennettuna takana
- eteen-ulos -kaaren lopussa siirtää painon luistimen etuterälle ja samalla ojentaa luistelevan jalan polvea ylös, tekee kolmoskäännöksen ja jatkaa samalla jalalla liukumista hetken taakse-sisään -kaarella
- vaihtaa painon toiselle jalalle ja liukuu pehmeällä polvella ojennusliu'un taakse-ulos -kaarella, kuten tasossa 5 on kuvattu
- selkä pysyy suorituksen ajan suorana, lantio edessä ja kädet ohjaajan ohjeistamissa asennoissa

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 7

### Vaakaliuku eteenpäin

- ✦ liukuu vaaka-asennossa vähintään 5 metriä
- ✦ ottaa vauhdin hyvällä perusluistelulla eteenpäin, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ liukuu jääkiekkoympyrän kaarella yhdellä jalalla ohjaajan ohjeiden mukaisesti ulko- tai sisäterällä
- ✦ ojentaa molemmat jalat suoriksi ja nostaa vapaan jalan varpaat sivulle avattuna takapuolta korkeammalle
- ✦ laskee selän etuviistoon vaaka-asentoon siten, että vetää lapaluita yhteen selän takana ja venyttää kaulaa pitkäksi
- ✦ pää pysyy pystyssä ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa

### Valssihyppy-laukkahyppy-valssihyppy

- ✦ ottaa vauhdin hyvällä taaksepäin sirklauksella, kuten aiemmin tässä tasossa on kuvattu
- ✦ vasemmalle pyörivät ottavat vauhdin vastapäivään ja oikealle pyörivät ottavat vauhdin myötäpäivään
- ✦ liukuu valmistautumisliu'un yhdellä jalalla taakse-ulos -kaarella, ja pitää kädet tai liikuttaa niitä ohjaajan ohjeen mukaisesti
- ✦ kääntää liu'un aikana vartalon pois ympyrän keskustasta ja kohottaa molemmat kädet rennosti rinnan eteen
- ✦ työntää koko terällä vauhtia ja liukuu ponnistavalla jalalla eteen-ulos -kaaren pehmeällä polvella. Kaaren aikana vie molemmat kädet kylkien läheltä selän taakse.
- ✦ ulkokaaren lopussa hyppää ilmaan ponnistusjalan piikin yli siten, että vapaa jalka heilahtaa yhtä aikaa käsien kanssa ohi. Kädet ovat ilmassa rinnan edessä.
- ✦ tulee alas taakse-ulos -kaarelle toiselle jalalle, kuin miltä ponnistus on tapahtunut ojennusliukuun, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ tekee heti ojennusliu'un jälkeen pikeillä laukkahypyn siten, että selkä on käännettynä ympyrän keskustaan ja kädet ovat uudestaan kohotettuina rinnan eteen
- ✦ toistaa heti laukkahypyn perään uuden valssihypyn ja tekee pitkän ojennusliu'un sen perään, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ selkä pysyy koko suorituksen ajan mahdollisimman suorana

### Alkeisrittiruuetti

- ✦ rittiruuetissa pyöritään niin sanotulla kakkosjalalla, eli vasemmalle pyörivät tekevät sen oikealla jalalla ja oikealle pyörivät tekevät sen vasemmalla jalalla
- ✦ lapsi laittaa aloituksessa ruuetin tekevän jalan piikin jäähän ja toisella jalalla työntää vauhtia taaksepäin liu'uttaen luistinta piikin ympäri. Piikin tulee pysyä paikallaan. Vauhtipotkuja voi tehdä 1-3, ohjaajan valinnan mukaan.
- ✦ aloittaa ruuetin nopeasti viimeisen vauhtipotkun jälkeen ojentamalla pyörivän jalan suoraksi ja sulkemalla asennon rittiruuetiasennoksi: rittiruuetiasennossa kädet ovat ristissä kiinni rinnassa ja luistimet ovat ristissä siten, että vapaa jalka on nostettuna pyörivän jalan luistimen päälle. Pikkuvarpaat ja nilkat ovat tiiviisti kiinni toisissaan.
- ✦ pyörii 2 kierrosta
- ✦ pitää selän koko ajan suorana
- ✦ ohjaaja voi halutessaan lisätä alkeisrittiruuetin vaatimukseksi eteen-sisään -lähtökaaren

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 8

### Kolmoset eteen-ulos laukkahypyillä

- ✦ suorituksessa voi käyttää apuna jään viivoja
- ✦ aloituksessa luistimet ovat T-asennossa, selkä kohti menosuuntaa, kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- ✦ työntää viivasta pois päin koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- ✦ liukuu kolmosen alun eteen-ulos -kaarella, pehmeällä polvella, vapaa jalka ojennettuna takana
- ✦ eteen-ulos -kaaren lopussa siirtää painon luistimen etuterälle ja samalla ojentaa polvea, tekee kolmoskäännöksen ja jatkaa samalla jalalla liukumista hetken taakse-sisään -kaarella takaisin viivaa kohti pehmeällä polvella
- ✦ tekee viivan kohdalla laukkahypyn luistinten piikeillä
- ✦ työntää piikillä vauhtia seuraavaan samanlaiseen kolmoseen viivan toiselle puolelle
- ✦ tekee molemmilla jaloilla sujuvasti 2 kertaa, yhteensä 4 toistoa
- ✦ selkä pysyy suorana ja kädet ohjaajan ohjeen mukaisessa asennossa

### Kaaret taakse-ulos taakse ristiin astuen

- ✦ aloittaa paikalta ja tekee molemmilla jaloilla sujuvasti 4 kertaa, yhteensä 8 toistoa
- ✦ astuu taakse-ristiin toisen luistimen taakse vuorotellen, polvet joustavat jokaisella askeleella
- ✦ työntää vauhtia nostamalla vapaan jalan ensin eteen, venyttää sen suoraksi ja vie vasta sitten toisen luistimen taakse-ristiin
- ✦ liukuu vauhtipotkujen välissä taakse-ulos kaarella pehmeällä polvella
- ✦ selkä pysyy suorana ja kädet ohjaajan ohjeen mukaisessa asennossa

### Kolmoset eteen-sisään piikin avulla

- ✦ suorituksessa voi käyttää apuna esimerkiksi kartioita, jota luistelija kiertää hänen omaan kokoonsa ja vauhtiinsa verrattuna sopivan suuruisella ympyrällä
- ✦ tekee sujuvasti 4 toistoa peräkkäin
- ✦ aloituksessa keskustan puoleinen piikki on jäässä ja ylävartalon asento on suljettu, eli keskustan puoleinen käsi on edessä ja toinen takana
- ✦ työntää piikillä vauhtia pois keskustasta siten, että molemmat polvet joustavat potkussa.
- ✦ liukuu kolmosen alun eteen-sisään -kaarella, pehmeällä polvella, vapaa jalka ojennettuna takana
- ✦ eteen-sisään-kaaren lopussa siirtää painon luistimen etuterälle ja samalla ojentaa polvea, tekee kolmoskäännöksen ja jatkaa samalla jalalla liukumista taakse-ulos -kaarella takaisin keskustaa kohti. Samalla venyttää vapaata jalkaa pitkälle selän taakse.
- ✦ laittaa vapaan jalan piikin uudestaan jäähän ja kääntää vartalon kohti menosuuntaan uutta samanlaista kolmosta varten.
- ✦ selkä pysyy suorana ja kädet suljetussa asennossa

### Tuulimyllyaskeleet

- ✦ tekee kantakäännös-ristiin-askeleita suoralla vuorotellen eri suuntiin yhteensä 4 kertaa
- ✦ jään viivoja, kartioita ja tusseja voi käyttää suorituksessa apuna
- ✦ aloitusasennossa jalat ovat mahdollisimman auki, kantapäät lähekkäin ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- ✦ luistelija liukuu selkä menosuuntaa kohti eteen-sisään -kaarella, vaihtaa toiselle jalalle taakse-sisään -kaarelle ja astuu taas toisella jalalla eteen-ristiin. Toistaa saman toiseen suuntaan.
- ✦ vartalo pysyy koko suorituksen ajan selkä menosuuntaa kohti ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- ✦ selkä pysyy suorituksen ajan suorana, lantio edessä, piikit eivät raavi

# TÄHTIDIPLOMILIIKKEIDEN OPETTAMISEN JA ARVIOINNIN OHJEET

## Taso 8

### Vaakaliuku taaksepäin

- ✦ ottaa vauhdin hyvällä sirklauksella taaksepäin, kuten tasossa 7 on kuvattu ja liukuu vaaka-asennossa vähintään 5 metriä
- ✦ liukuu jääkiekkoympyrän kaarella yhdellä jalalla ohjaajan ohjeiden mukaisesti ulko- tai sisäterällä
- ✦ ojentaa molemmat jalat suoriksi ja nostaa vapaan jalan varpaat sivulle avattuna takapuolta korkeammalle
- ✦ laskee selän etuviistoon vaaka-asentoon siten, että vetää lapaluita yhteen selän takana ja venyttää kaulaa pitkäksi
- ✦ terän piikit eivät jarruta vauhtia
- ✦ pää pysyy pystyssä ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa

### Salchow

- ✦ salchowin voi tehdä paikalta tai vauhdista ohjaajan ohjeen mukaan
- ✦ vasemmalle pyörivät tekevät eteen-ulos -kolmosen ja ponnistuksen vasemmalla jalalla, oikealle pyörivät tekevät eteen-ulos -kolmosen ja ponnistuksen oikealla jalalla
- ✦ aloitusasennossa jalat ovat T-asennossa ja kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- ✦ työntää koko terällä vauhtia ja liukuu ponnistavalla jalalla eteen-ulos -kolmosen pehmeällä polvella, kädet ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- ✦ kolmoskäännöksen jälkeen taakse-sisään -kaarella liukuvan jalan puoleinen käsi on edessä ja vapaa jalka sekä sen puoleinen käsi taakse ojennettuina.
- ✦ sisäkaaren lopussa lopussa hyppää ilmaan ponnistusjalan piikin yli siten, että vapaa jalka heilahtaa yhtä aikaa käsien kanssa ohi eteen. Kädet ovat ilmassa rennosti rinnan edessä.
- ✦ hypyn ilmalento jatkaa kolmosen suuntaa
- ✦ tulee alas taake-ulos -kaarelle toiselle jalalle, kuin miltä ponnistus on tapahtunut ojennusliukuun, kuten tasossa 5 on kuvattu
- ✦ selkä pysyy koko suorituksen ajan mahdollisimman suorana

### Kiihdytyspiruetti

- ✦ sirklaa vauhdin taaksepäin, kuten tasossa 7 on kuvattu: vasemmalle piruetin pyörivät sirklaavat myötäpäivään ja oikealle pyörivät sirklaavat vastapäivään
- ✦ tekee sirklauspotkuja ohjaajan ohjeistaman määrän luistelijan omaan pituuteen verrattuna sopivan suuruisella ympyrällä
- ✦ liukuu viimeisen sirklausaskeleen ristipotkun jälkeen jyrkällä taakse-sisään kaarella pehmeällä polvella valmistautumisliu'un, jossa vartalo ja kädet kiertyvät pois ympyrän keskustasta ja vapaa jalka ojentuu pitkälle ristiin. Pää ja katse on suunnattuna ohjaajan ohjeen mukaan.
- ✦ tuo vapaan jalan pois ristikästä ja astuu jyrkälle eteen-ulos -kaarelle, kädet avoimessa asennossa eli liukuvan jalan puoleinen käsi edessä ja vauhtia työntävän jalan puoleinen käsi on selän takana työntää voimakkaasti koko terällä vauhtia siten, että molemmat polvet joustavat
- ✦ liukuu spiraalin kaltaisen piruetin lähtökaaren avoimessa asennossa
- ✦ aloittaa piruetin ojentamalla pyörivän jalan ja tuomalla kädet ja vapaan jalan ensin sivulle, ohjaajan ohjeistamaan asentoon
- ✦ jatkaa sitten liikettä vaihtamalla pyörimisasennon rauhallisesti kiihdytyspiruettiasentoon eli tuo vapaan jalan kantapäähän lähelle pyörivän jalan polvea ja sulkee kädet ristiin kiinni rintaan
- ✦ liu'uttaa vapaan jalan luistinta alaspäin pyörivää jalkaa vähitellen, kunnes nilkat ovat yhdessä
- ✦ pyörii yhteensä 5 kierrosta
- ✦ tekee ojennuksen, kuten tasossa 5 on kuvattu