



PINGVIINI- LUISTELUKOULU

TÄHTIDIPLOMEIDEN
KÄYTTÖOHJEET JA ARVIOINTI

TÄHTIDIPLOMEIDEN ARVIOINTI

- Tasoissa 1 ja 2 liikkeet arvioidaan vain suoritetuksi.
 - o Tasoihin 1 ja 2 lisätään jokaiselle luistelijalle kannustava nosto taidoista tai harjoittelusta.
- Tasoissa 3–6 arvioidaan jokainen liike seuraavasti:
 - o **1 tähti** = luisteliija on yrittänyt tehtävää, mutta yksikään arviointikriteeri ei täyty
 - o **2 tähteä** = luisteliija saa toteutettua osin vaaditut arviointikriteerit
 - o **3 tähteä** = luisteliija saa toteutettua kaikki vaaditut arviointikriteerit
 - Tasojen 3–6 osalta seura määrittelee sisäisesti oman valmennuslinjauksensa pohjalta vaaditut kriteerit kahteen ja kolmeen tähteen.
 - Suosittelemme, että tasoihin 3–6 jokaiselle luistelijalle lisätään kannustava nosto taidoista tai harjoittelusta.

Esimerkkejä kannustavista nostoista taidoista tai harjoittelusta

- Sait lisää vauhtia (liike, jota tehtiin)!
- Upea kaari (liikkeessä, jota tehtiin)!
- Teit rohkeasti (liike, jota tehtiin)!
- Osallistuit innokkaasti kauden harjoituksiin!

Sanasto

- **Omallalla paikalla:** Jokaiselle luistelijalle annetaan oma merkitty paikka. Merkinä omasta henkilökohtaisesta paikasta voi olla esimerkiksi esine (tötterö, hernepussi tmv.) tai piirretty kuvio. Oman paikan koon tulee olla suhteessa luistelijan pituuteen ja taitotasoon.
- **Jatkuvina viivalla:** Etenevästi vuorojaloin pitkän ja suoran viivan molemmin puolin

Välineet

- Tasossa 1 voi välineenä käyttää esimerkiksi palloa, hernepussia tai pehmolelua
- Tasossa 2 voi välineenä käyttää palloa tai esimerkiksi pakastepussiin käärittyä sanomalehteä

Huomioita seuralle

- Luistelukoulun vastuvalmentajan tulee käydä kauden alussa seuran ohjaajien kanssa yhteisesti läpi liikkeet, arviointikriteeristöt ja seuran tavat opettaa liikkeitä.
- Seuran tapa opettaa liikkeitä perustuu seuran ohjauksen- ja valmennuksen linjaukseen, jonka sisältö tulee olla luistelukouluohjaajien tiedossa.
- Seuran vastuulla on varmistaa, että luistelija pääsee etenemään diplomitasoissa, eli taitojen kehittyessä pääsee kokeilemaan seuraavaa tasoa

TASO 1

1. Kaatuminen ja ylös nouseminen

- kaatuu pepulle ilman käsien kosketusta jäähän
- nousee itsenäisesti ylös prinssiasennon kautta

2. Eteenpäin marssiminen

- rytmikästä marssia eteenpäin, jossa luistimet nousevat reippaasti vuorotellen irti jäältä

3. Taaksepäin marssiminen

- rytmikästä marssia taaksepäin, jossa luistimet nousevat reippaasti vuorotellen irti jäältä

4. Liukuminen eteenpäin kahdella jalalla

- liukuu suoraan eteenpäin
- selkä on suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan
- paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille
- jalat paikallaan

5. Kahden jalan hyppy paikalla

- molemmat jalat ponnistavat yhtä aikaa
- kädet auttavat hypyssä = kädet lähtevät takaa ja heilahtavat alakautta eteen
- vartalo ojentuu ilmassa
- terät irtoavat jäältä

6. Kävely ympäri

- reipasta kävelyä ympäri, yli 1 kierros
- jalat nousevat irti jäältä vuorotellen
- molemmat suunnat

7. Esineen poimiminen jäältä

- saa nostettua esineen jäältä kaatumatta
- kyykistyy paikalla poimimaan esineen jäältä molemmin käsin, esine ei saa pudota

TASO 2

1. Taaksepäin liukuminen ja liikkuminen

- työntää laidasta vauhtia ensin liukuun
- liu'ussa jalat pienessä haarassa, polvissa pieni jousto
- liu'un jälkeen liikkuu taaksepäin vuorojalkoja nostelemalla
- selkä on suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan

2. Jään höylyys terällä

- terän työntäminen jäätä pitkin etuviistoon
- tukijalassa pehmeä polvi
- jäätä irtoaa lunta itsestä poispäin

3. Piparkakut eteenpäin jatkuvana

- vähintään 3 sujuvaa toistoa peräkkäin
- molemmat polvet joustavat
- luistimet liukuvat sivulle yhtä paljon ja jalat palaavat aina välissä yhteen
- selkä on suorana, käsien asento ohjaajan ohjeen mukaan

4. Rekkaliuku

- liukuu suoraan eteenpäin vähintään 2 m
- selkeä kyykistyminen, mutta reisien ei tarvitse olla jäänsuuntaisesti
- jalat lantion leveydellä, eivät leveässä haarassa-asennossa
- kädet ojennettuna pitkälle eteen

5. Kahden jalan hyppy vauhdista

- molemmat jalat ponnistavat yhtä aikaa ilmaan, ponnistus lähtee ja päättyy polvien joustoon
- kädet heilahtavat ponnistuksessa takaa alakautta eteen
- vartalo ojentuu ilmassa
- alastulo kahden jalan liukuun

6. Pyörähdys kahdella jalalla

- paikalta 1 kierros tai enemmän
- lähtöasennossa toinen käsi edessä ja toinen takana
- liike alkaa polvien joustosta ja vartalo ojentuu pyörähdykseen
- vartalo suorana, jalat lähellä toisiaan
- suorituksessa riittää vain toiseen suuntaan

7. Esineen potkaisu eteenpäin

- paino siirtyy tukijalalle
- tasapaino säilyy koko liikkeen ajan, jalan heilahdus taakse ja eteen
- potku tapahtuu jalkaterä aukikierrossa
- pallo/esine liikkuu eteenpäin

TASO 3

1. Eteen- ja taaksepäin alkeisluistelu

- Eteenpäin
 - Molemmat jalat työntävät vauhtia ja nousevat irti jäältä vuorotellen
 - Työnnöt ovat tasaiset, nostaa yhtä paljon molempia jalkoja irti jäältä
 - Luistelun liuku suuntautuu etuviistoon selvästi yhdellä jalalla
 - Selkä pysyy suorana ja kädet ovat kannateltuina
- Taaksepäin
 - Molemmat jalat työntävät vauhtia vuorotellen polvia jousaen
 - Työnnöt ovat tasaiset ja työntö suuntautuu seuran määrittämällä tavalla
 - Luistelija liukuu koko terällä, piikit eivät raavi jäätä
 - Selkä pysyy suorana ja kädet ovat kannateltuina

2. Jarrutus

- Vauhti pysähtyy selkeästi
- Polvet joustavat jarrutettaessa
- Terä jarruttaa tasaisesti, ei katkonaisesti
- Aura tai puoliaurajarrutus: puoliaurajarrutuksessa toinen jalka liukuu kulkusuuntaan ja toinen jalka auraa, varsinaisessa aurajarrutuksessa molemmat jalat auraavat

3. Piparkakut taaksepäin

- Vähintään 4 piparkakua sujuvasti peräkkäin siten, että luistimet palaavat aivan yhteen piparkakkujen välissä
- Aloitusasennossa jalat ovat suorana, varpaat ovat yhdessä ja kantapäät osoittavat sivulle
- Molemmat jalat joustavat piparissa
- Piparkakku kasvaa kantapäiden liukuessa sivulle ja polvien joudessa lisää
- Luistimet liukuvat sivulle yhtä paljon
- Piparkakku pienenee, kun vetää luistimia yhteen kantapäät edellä ja suoristaa polvia
- Selkä pysyy suorana

4. Puolipiparit ja sudenkorentoliuku kartion ympäri eteenpäin

- Omalla paikalla vähintään 4 puolipiparia ja sen jälkeen sudenkorentoliuku sujuvasti peräkkäin
- Ulomainen jalka tuottaa vauhtia koko terällä, ja luistimet tulevat jokaisen puolipiparin jälkeen yhteen, jolloin polvet ojentuvat
- Molemmat terät pysyvät koko ajan kiinni jäässä, piikit eivät rahise
- Sudenkorennossa ulomainen jalka on suorana takaviistossa ja kartion puoleinen polvi joustettuna
- Ylävartalo on koko ajan suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että keskustan puoleinen käsi ojentuu taakse ja keskustasta kauempana oleva käsi ojentuu eteen
- Selkä pysyy suorana
- Molemmat suunnat

5. Kukkoliuku eteenpäin

- Liuku jääkiekkoympyrän kaarella, yhdellä jalalla ja kädet sivulla ainakin 3 metriä
- Liukuvan jalan polvi on suorana
- Vapaajalka on polven korkeudella, luistimen kantapää on kiinni liukuvan jalan polvessa
- Selkä pysyy suorana
- Suorituksessa riittää vain toisella jalalla

6. Puolen kierroksen hyppy paikalla

- Aloitusasennossa vartalo on suorana
- Lähtöasennossa toinen käsi edessä ja toinen takana
- Molemmat jalat ponnistavat ilmaan yhtä aikaa
- Takakäsi tulee vartalon vierestä rotaatioasentoon tai eteen yhteen
- Vartalo ojentuu suoraksi ilmassa
- Polvet joustavat alastulossa
- Selkä pysyy koko ajan suorana
- Luistelija kääntyy ilmassa vähintään ½-kierroksen

7. Piruetti kahdella jalalla

- Aloitusasennossa vartalo on suorana
- Lähtöasento on avoin, toinen käsi edessä ja toinen takana
- Piruetti alkaa pyöreästä puolipiparista
- Piruetissa kädet tulevat oman seuran ohjeistamaan rotaatioasentoon, vartalo suoristuu ja jalat tulevat lähekkäin
- Luistelija pyörii kahdella jalalla vähintään kaksi kierrosta
- Vartalo pysyy suorana ja jalat lähekkäin

TASO 4

1. Puolipiparit taaksepäin

- Omalla paikalla vähintään 4 puolipiparia
- Ulomainen jalka tuottaa vauhtia koko terällä, ja luistimet tulevat jokaisen piparin jälkeen yhteen, jolloin polvet ojentuvat
- Molemmat terät pysyvät koko ajan kiinni jäässä, piikit eivät rahise
- Ylävartalo on koko ajan suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että keskustan puoleinen käsi ojentuu taakse ja keskustasta kauempana oleva käsi ojentuu eteen
- Selkä pysyy suorana
- Molemmat suunnat

2. Mutkittelut eteenpäin

- Luistimet tekevät mutkittelukuviota jäähän
- Molemmat terät liukuvat koko ajan kiinni jäässä
- Polvet joustavat yhdenaikaisesti
- Jalat pysyvät lähekkäin koko liikkeen ajan
- Käsivarret liikkuvat vartalon vierellä rennosti
- Selkä pysyy suorana

3. Potkulauta eteenpäin

- Omalla paikalla vähintään 4 sujuvaa potkulautapotkua
- Ulomainen jalka työntää vauhtia koko terällä takaviistoon ja luistimet tulevat jokaisen potkun jälkeen aivan yhteen
- Vauhtia työntävä jalka ojentuu suoraksi takaviistoon
- Keskustan puoleinen jalka liukuu tasaisesti pehmeällä polvella eteen-ulos –kaarella
- Ylävartalo on suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että takakäsi ojentuu taakse ja etukäsi ojentuu eteen
- Selkä pysyy suorana
- Molemmat suunnat

4. Ristiliuku

- Liuku eteenpäin omalla paikalla kaarella jalat ristissä vähintään puolet omasta ympyrästä
- Jalat ristissä luistinten kärjet ovat samassa linjassa, ja luistinten välissä on noin yhden luistimen mitan suuruinen kolo
- Etummainen polvi on koukussa, takana ristissä olevan jalan polvi on suorana
- Ylävartalo on suljetussa asennossa eli hartiat kohti ympyrän keskustaa siten, että takakäsi ojentuu taakse ja etukäsi ojentuu eteen
- Selkä pysyy suorana
- Molemmat suunnat

5. Yhden jalan ojennusliuku taaksepäin

- Omalla paikalla liuku yhdellä jalalla taakse-ulos-kaarella
- Liukuvan jalan polvi on koukussa, pehmeällä polvella
- Vapaajalka on ojentuneena takaviistossa
- Ylävartalo ja käsivarret ovat oman seuran ohjeistamalla tavalla
- Selkä pysyy suorana
- Molemmat suunnat

6. Yhden jalan piruetti

- Vasemmalle pyörivät tekevät piruetin vasemmalla jalalla ja oikealle pyörivät tekevät piruetin oikealla jalalla
- Lähtö piruettiin oman seuran ohjeistamalla tavalla
- Vapaanjalan ei tarvitse olla aivan kukkoasennossa kiinni pyörivän jalan polvessa, kantapään nosto puoleen sääreen riittää
- Tukijalka ojentuu piruetissa suoraksi tai melkein suoraksi
- Kädet ovat oman seuran ohjeistamalla tavalla
- Selkä pysyy suorana
- Luistelija pyörii yhdellä jalalla vähintään 2 kierrosta

7. Puolen kierroksen hyppy vauhdista

- Liuku taaksepäin kahdella jalalla kaarella tai suoralla
- Vasemmalle pyörivällä vasen käsi on ojennettuna eteen ja oikea sivulle, oikealla pyörivällä kädet ovat päinvastoin eli oikea käsi ojennettuna eteen ja vasen käsi sivulle
- Jousto polvista ja ponnistus molemmilla jaloilla yhtä aikaa niin, että molemmat terät irtoavat jäältä
- Ponnistuksen kanssa samaan aikaan heilauttaa takakäden alakautta pyörimissuuntaan
- Polvet joustavat alastulossa
- Selkä pysyy hypyssä suorana ja hypyssä on vähintään ½-kierroksen pyörähdys ilmassa

TASO 5

1. Kaaret eteen-ulos ja eteen-sisään etenevästi viivalla

- lapsen omaan kokoon ja vauhtiin sopivan kokoiset puolikaaret edeten viivalla
- kaarien koko pysyy samana
- luisteliija pysyy tarkoitetulla terällä kaaren alusta kaaren loppuun asti
- tasainen rytmi, luonnollinen liike
- viivalta joustava työntö T-asennosta liukuun
- kaarien välissä ei tule pysähdystä, vaan liike jatkuu
- käsien ja vapaan jalan paikka vapaa, mutta vapaajalan oltava kaaren päällä ja hartialinjan kaaren suuntaisesti
- keskivartalo pysyy suorana ja hallittuna

2. Taakse-sisään kaarella liukuminen omalla paikalla

- liukuu tipuasennossa oman paikan ympäri lähes puolikkaan kaaren
- käsivarret ovat kaaren päällä
- vartalo suorana
- näyttää molemmat suunnat

3. Kahden jalan käänös eteen-taakse ja taakse-eteen

- Omalla paikalla puolipipareiden avulla “sydämen” muodossa vähintään 2 kertaa käänös eteenpäinliu’usta liukuun taaksepäin molempiin suuntiin ja 2 kertaa käänös taaksepäinliu’usta liukuun eteenpäin molempiin suuntiin. Käänösten välillä voi pysähtyä aloituspaikkaan ja käänösten suoritusjärjestys voidaan valita.
- Molemmat terät liukuvat koko ajan kiinni jäässä, piikit eivät rahise
- Eteen-taakse: yksi puolipipari eteenpäin, kahden jalan käänös luistimet aivan yhdessä ja heti perään yksi puolipipari taaksepäin, kuten puolipiparit aiemmissa diplomitasoissa on ohjeistettu.
- Eteen-taakse: Käänöksessä on näkyvissä painon rullaus etuterälle ja polvien suoristus
- Taakse-eteen: yksi puolipipari taaksepäin, kahden jalan käänös luistimet aivan yhdessä ja heti perään yksi puolipipari eteenpäin, kuten puolipiparit aiemmissa diplomitasoissa on ohjeistettu.
- Taakse-eteen: Käänöksessä on näkyvissä painon rullaus takaterälle ja polvien suoristus, ylävartalo nojaa käänöksessä taakse.
- Hartialinja ja käsivarret ovat koko ajan kaaren päällä seuran oman käytännön mukaisesti (avoin / suljettu asento)
- Selkä pysyy suorana ja vartalo hallittuna

4. Mutkittelut taaksepäin kahdella jalalla

- Luistimet tekevät mutkittelukuviota jäähän
- Molemmat terät liukuvat koko ajan kiinni jäässä
- Polvet joustavat yhdenaikaisesti
- Jalat pysyvät lähekkäin koko liikkeen ajan
- Käsivarret liikkuvat vartalon vierellä rennosti
- Selkä pysyy suorana

5. Sirklaus taaksepäin omalla paikalla molempiin suuntiin

- Toistaa rytmikkäästi ja sujuvasti peräkkäin useita kertoja luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin sopivan suuruisella ympyrällä, esimerkiksi oman kartion ympäri. Suositellaan joka tapauksessa paljon jääkiekkoympyrän kaarta pienempää ympyrää.
- painopiste on koko ajan terän etu- ja keskikohdalla, ei piikeillä
- Selkä on suorana, pää koko ajan samassa tasossa ja katse menosuuntaan eli taaksepäin
- Nojaa vartalolla ympyrän keskustaan ja pitää ylävartalon suljetussa asennossa kaaren päällä; hartiat kääntyvät kohti ympyrän keskustaa, toinen käsi on ojennettuna edessä ja toinen käsi ojentuu pitkälle taakse
- molemmat jalat joustavat työnöissä
- jokaisessa sirklauksessa on kaksi yhtä vahvaa työntöä
- kuten puolikkaassa piparkakussa työntää ensin vauhtia liu'uttamalla keskustasta kauempana olevan jalan suoraksi sivulle etuviistoon. Keskustan puoleinen jalka joustaa ja liukuu.
- Seuraavaksi liu'uttaa keskustasta kauempana olevan jalan jäätä pitkin eteen ristiin siten, että luistinten väliin jää paljon tilaa. Samalla aloittaa toisen työnön ristiin; koko terä työntää vauhtia taakse ristiin, terä irtoaa jäädästä ja jalka suoristuu hetkeksi ristiin. Toinen jalka joustaa ja liukuu sisäterällä.

6. Valssihyppy

- valssihypyn voi tehdä paikalta tai esimerkiksi tipuliu'usta
- aloitusasennossa molemmat kädet ovat rennosti vartalon etu- tai takapuolella seuran määrittelemällä tavalla ja jalat T-asennossa
- työntää koko terällä vauhtia ja liukuu ponnistavalla jalalla eteen-ulos-kaareen pehmeällä polvella. Mikäli kädet lähtevät edestä, kaaren aikana vie molemmat käsivarret kylkien läheltä selän taakse. Selkä pysyy suorana ja katse ylös, menosuuntaan.
- 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 ojennusliukuun, kuten diplomitasossa 4 on kuvattu
- selkä pysyy koko suorituksen ajan mahdollisimman suorana, kaula pitkänä

7. Kyykkypiruetti kahdella jalalla

- paikalta jyrkkä sudenkorentokaari kahdella jalalla tai yhdellä jalalla, vartalo ja käsivarret avoimessa asennossa
- Kyykkyasennossa luistimet lähekkäin, hanskat yhdessä, sormenpäät venytettynä pitkälle eteen, selkä suorana ja kaula näkyvässä, reisien yläpinnan suunta mahdollisimman lähellä jään pinnan suuntaa
- Pyörii kyykkyasennossa kahdella jalalla vähintään 2 kierrosta
- Suoristaa vartalon ja tekee ojennusliu'un

TASO 6

1. Perusluistelu eteenpäin

- Molemmat jalat työntävät vuorotellen koko terällä vauhtia ja nousevat irti jäältä selän taakse viistoon, piikit eivät osu jäähän
- Luistelun liuku suuntautuu etuviistoon selvästi yhdellä jalalla
- Selkä pysyy suorana, katse eteen ja kädet ovat kannateltuina
- Molemmat jalat joustavat työnnössä
- Jokaisessa liu'ussa on nähtävissä vaiheet: jousto, nosto ylös ja uudestaan jousto alas, kun valmistaudutaan seuraavaan työntöön
- jalat palaavat liu'un lopussa T-asentoon ja painonsiirto toiselle jalalle tapahtuu luistimet lähekkäin
- Laadukkaassa luistelussa eteenpäin molemmat terät liukuvat kiinni jäässä mahdollisimman pitkään ja rytmi on keinuva

2. Eteenpäin sirklaus omalla paikalla

- Toistaa rytmikkäästi ja sujuvasti peräkkäin useita kertoja luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin sopivan suuruisella ympyrällä, esimerkiksi oman kartion ympäri. Suositellaan joka tapauksessa paljon jääkiekkoympyrän kaarta pienempää ympyrää.
- painopiste on koko ajan terän keskikohdalla
- Selkä on suorana, pää koko ajan samassa tasossa ja katse eteenpäin
- Nojaa vartalolla ympyrän keskustaan ja pitää ylävartalon suljetussa asennossa kaaren päällä; hartiat kääntyvät kohti ympyrän keskustaa, toinen käsi on ojennettuna edessä ja toinen käsi ojentuu pitkälle taakse
- molemmat jalat joustavat työnöissä
- jokaisessa sirklauksessa on kaksi yhtä vahvaa työntöä
- kuten potkulaudassa työntää ensin vauhtia koko terällä sivulle taakse viistoon. Työntävä jalka suoristuu, keskustan puoleinen jalka joustaa ja liikuu.
- Seuraavaksi nostaa keskustasta kauempana olevan jalan eteen ristiin siten, että luistinten väliin jää paljon tilaa. Samalla aloittaa toisen työnön ristiin; koko terä työntää vauhtia taakse ristiin, terä irttoa jäältä ja jalka suoristuu hetkeksi ristiin. Toinen jalka joustaa ja liikuu sisäterällä.

3. Kolmoset eteen-sisään omalla paikalla

- omalla paikalla kolmosia eteen-sisään
- keskustan puoleinen jalka työntää vauhtia ja ojentuu selän taakse luistin avoimessa asennossa
- liukuu kolmosessa yhtä pitkän matkan kaarella eteen-sisään ja kaarella taakse-ulos
- hartiat ja käsivarret ovat suljetussa asennossa kaaren päällä koko ajan
- selkä pysyy suorana, vartalo ei horju
- molemmat suunnat

4. Valssiaskel omalla pienellä ympyrällä

- toistaa peräkkäin useita valssiaskeleita omalla paikalla sujuvasti, ilman pysähdyksiä
- työntää vauhtia koko terällä kolmoseen eteen-ulos, molemmat polvet joustavat
- Käännöksessä keventää polvesta ylös ja liukuu hetken taakse-sisään –kaarella
- hartiat avoimessa asennossa kaaren päällä koko kolmosen ajan
- Astuu noin lantion levyisen askeleen ja työntää vauhtia ojennusliukuun taakse-ulos –kaarelle polven joustoa käyttäen
- Käsivarret ojennusliu'ussa oman seuran ohjeistamalla tavalla
- selkä ja lantio pysyvät suorana koko ajan, vartalo ei horju
- näyttää molemmat suunnat

5. Kantakäännös omalla pienellä ympyrällä

- tekee sujuvasti yhteensä 6 jalanvaihtoa eli kantakäännöstä
- kantakäännös tehdään luistelijan omaan kokoon ja vauhtiin sopivan suuruisella omalla ympyrällä
- aloitusasennossa vartalo on kohti keskustaa, jalat ovat mahdollisimman auki, kantapäät lähekkäin ja käsivarret ohjaajan ohjeistamassa asennossa
- luisteliija liikuu 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 suorana
- Liuku, tasainen rytmi
- Puhtaat kaaret ja kaarinoja
- Ei huoju ja heilu
- Jalan vaihdossa kannat tulevat joka kerralla yhteen ja polvet joustavat

6. Salchow

- Paikalta avoimessa vartalon asennossa kolmonen eteen-ulos, jossa kaari taaksepäin liukuu pidempään, kuin kaari eteenpäin
 - Valmistautuminen ja ponnistuskaari
 - Noja loivaan taakse-sisäkaareen, hartiat peräkkäin kaaren päällä
 - Vapaajalka takaviistossa luonnollisessa asennossa
 - Taakse-sisäkaari syvenee, kun liukuva puoli kiertää vapaajalkaa
 - Polvesta ei suurta liikettä, luistimet pysyvät erillään
 - Ponnistus
 - Kaaren kiihdytys on lantio ja hartialähtöistä, pieni jousto nilkasta
 - Kaari kääntyy niin, että ponnistus suuntautuu eteenpäin kaaren suuntaan
 - Kaaren päässä nousee piikille; lantio-polvi-nilkka varpaat ojentuvat suorana linjana ilmaan
 - Vapaajalka menee ohi ponnistavan jalan läheltä polvi edellä ja ponnistus lähtee ylös
 - Ilmalento ja rotaatio
 - Painonsiirto tukijalan päälle
 - Käsivarret ilmassa seuran ohjeistamalla tavalla
 - Alastulo
 - Ylävartalo ja pää pysyvät ympyrän keskustaan päin
 - Nilkka, polvi ja lantio koukistuvat
 - Vapaajalka aukeaa taakse
 - Käsivarret aukeavat samanaikaisesti ulkokaaren päälle suljettuun asentoon

7. Avopiruetti

- Lähtö sirklauksesta taaksepäin
- Sirklauksen lopussa ylävartalon kierto taakse-sisään kaarella
- Huolellinen piruetin aloituskaari ylävartalo avoimessa asennossa
- Pyörii paikalla avoimessa asennossa 2 kierrosta
- Molemmat polvet ojennettuina, lantio suorana, selkä ryhdikkäästi, käsivarret etuviistoon ojennettuina
- Työntö ojennusliukuun vie pois piruetin pyörimiskohdasta