



Vinkkejä piruettilusikalla harjoitteluun

Piruettilusikka on taitoluistelijan tärkeä harjoitusväline. Sillä voi harjoitella tasapainoa, erilaisia piruetteja ja tehdä pyörimisharjoitteita. Piruettilusikka toimii harjoitusvälineenä kaikenikäisillä ja -tasoisilla luisteliijoilla. Piruettilusikka pyörii parhaiten tasaisella alustalla. Alla vinkkejä, mitä kaikkea voi harjoitella omatoimisesti.

Kaikkia alla olevia asentoja voi tehdä sekä tasapainona (paikalla seisten) että piruettina (pyörien asennossa). Asentoja voi ja kannattaa harjoitella kummallakin jalalla. Muista, että piruetit pyöritään aina vastapäivään. Piruetti päättyy aina alastuloasentoon.

- Kukko
- Yhdellä jalalla, vapaajalka edessä/sivulla/takana
- Kiihdytys
- Rotaatioasento (rittipiruetti)
- Tarjotin
- Yhden jalan kyykky (istumapiruetti)
- Vaaka
- Nosturi
- Ikkuna
- Alastulo

Lisäksi voit tasapainotella näin:

- Seiso kahdella jalalla piruettilusikan päällä (voit kokeilla myös eteenpäin taivuttamalla koskettaa käsillä varpaitasi)
- Seiso yhdellä jalalla piruettilusikan päällä, rullaa päkiälle ja kantapäälle