Tässä taitoja jotka tulisi Junnujen hallita, näitä voit harjoitella itse omatoimisesti ”vapaalaskussa”. Harjoittelemme toki myös yhdessä treeneissä. Siis opiskele ja treenaa!

9-11-vuotiaat:

    Seuraavat taidot tulisi hallita helpohkoissa olosuhteissa. Loiva / keskijyrkkä rinne. Hyvä pinta.

        pystyt säilyttämään tasapainoisen perusasennon

        pystyt laskemaan molemmat sukset kantillaan

        osaat säädellä sivuttaissuuntaisia liikkeitä polvien, lantion ja nilkkojen

           avulla käännöksen mukaan

        osaat yhdistää ja ylläpitää käännöksessä: rytmin, liikkeen ja ajoituksen

        oikea / vasen käännöksesi on yhtä hyviä

        pystyt muuntelemalla käännöksen muotoa (tarpeen mukaan)

        osaat tehdä lisää vauhtia

        pystyt liukumaan

        saat sukset leikkaamaan oikolinjassa

        pystyt pitämään yläkropan ja kädet rauhallisina

        osaat tehdä sauvamerkin

        hallitset hyppäämisen ja alastulon

        osaat aurata

        perustekniikkalaskutaitosi on kunnossa

        osaat old school ja hyppykäännökset

        rapukävely

        yhdellä suksella lasku molemmilla jaloilla yhtä hyvin ilman

          sauvoja

13- 15- vuotiaat:

     Edellä olevien lisäksi:

        osaat hallita ja lisätä vauhtia käännöksessä

        pystyt muuntamaan tekniikkaa ja käännöksen muotoa.

        osaat laskea luonnollisesti ja taloudellisesti

        pystyt siirtämään vapaalaskutaidon ratalaskuun

        pystyt laskemaan rataa taktisesti oikein (suora linja,

          pyöreä linja, aikainen paine, myöhäinen paine)

        osaat ottaa riskejä radalla tarpeen vaatiessa