

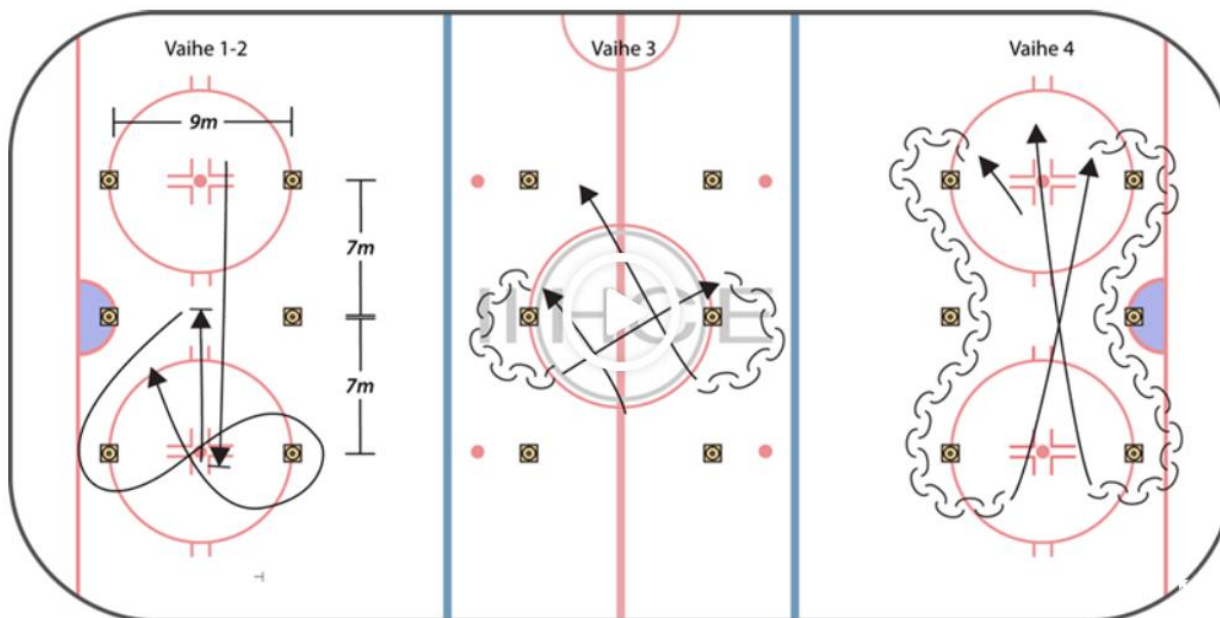


**Jääkiekon lajitesti urheiluylläkoulut 2021
Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, Urhea
Kenttäpelaajat**

Varusteet: Luistimet, maila, kypärä, hanskat, kaulasuoja. Muut varusteet valinnaisia

<http://iihce.fi/suomeksi/Testaaminen/Lajitekniikka-jataitotestit/Luistelunmonipuolisuus/tabid/571/Default.aspx>

Luistelun monipuolisuudesta (kiekolla ja ilman)



Ydinkohdat

- Painopiste alhaalla koko suorituksen ajan - puristus jäähän
- Vauhdin ylläpitäminen - kiihdyttäminen eri vaiheiden aikana
- Luistelun oikea-aikainen rytmittäminen eri vaiheissa
- Käsien käyttäminen luistelun tehostamiseksi
- Radan molemminpuolisten suoritusten vertailtavuus



Suoritusohjeet

Kuvaus

Luistelun monipuolisuus testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritustekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
- Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
- Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisen luistimen irrotessa jäästä
- Jarrutuksissa rintamasuunta säilyy samana, jolloin jarrutukset tulee molemmille puolin tehden
- Vauhtikäännökset lähdetään tekemään keilaradan ulkopuolelta jarrutuksen rintamasuuntaan liikettä jatkaen
- Laitahyökkääjän käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin vauhtikäännös - rintamasuunta lähtöviivalle
- Puolustajan käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin edellisetkin käännökset
- Taaksepäin sirklausluistelu keilojen välistä lantion aukaisulla liikettä toiselle puolen jatkaen
- Maaliintulo takaisin lähtöviivalle
- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella