

# Löydä rytmi!

## Oppitunti 2: Käsien ja jalkojen rytmi

Jos nopeasti vilkaisee, tämän sivun kuvaparit näyttävät identtisiltä. Tarkemmin katsoessaan huomaa kuitenkin eron: Kuvaparissa 1–2 kiekon liikesuunta ja painonsiirto ovat samassa rytmissä, kuvissa 3–4 rytmi on eri. Parhaiten eron huomaa jaloista: Yläkuvissa paino on kiekonpuoleisella jalalla, alakuvissa vastakkaisen puolen jalalla.

### KIINNITÄ KUVISSA HUOMIOTA NÄIHIN:

- [A] Paino kiekonpuoleisella jalalla
- [B] Paino vastakkaisen puolen jalalla
- [C] Maila kahdessa kädessä
- [D] Maila yhdessä kädessä
- [E] Pidä katse pelissä!
- [F] Liikelaajuus: Tulee painonsiirrosta ja pitämällä kädet irti vartalosta

1.



2.



3.



4.



**VALMENTAJAN VINKIT:** ”Kiekonkäsittelyn perusasioista samaan rytmiin tekemistä treenataan, mutta eri rytmiin tekemistä ja rytmin vaihtoa ei harjoitella riittävästi. Rytminvaihdokset pitää kyetä tekemään liikkeeseen, luistelu ei saa kärsiä kiekonkäsittelystä eikä kiekonkäsittely luistelusta.”

”Reijo Ruotsalainen oli tässä asiassa mestari. Hän dominoi otteluita luistelullaan, mutta hallitsi samalla erinomaisesti myös kiekon.

Nykypäivän pelaajista Sami Vatasella on samoja ominaisuuksia, hän on hyvä luistelija ja kiekonkäsittelijä, lisäksi hän laukoo hyvin.”