

Iluisutamise õppeaine III tase (30 akadeemilist tundi)

Uisutamise ajalugu	2h	
Rahvusvah. Spordi struktuur	1h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROK – EOK – ISU – EUL</li> <li>• Organisatsioonid ja struktuur</li> <li>• Komiteed ja funktsioonid, (treasurer, legal advisor)</li> </ul>
Võistluskalender Ja reeglistik	2h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OM ja kriteeriumid</li> <li>• ISU tiitlivõistlused (reeglid, pääsemine, arv)</li> <li>• GP, JGP, Challenger, International, Interclub</li> </ul>
Uisutamise alad ja tehnilised baaspõhimõtted	1h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üksiksõit</li> <li>• Jäätants</li> <li>• Paarissõit</li> <li>• Kujunduisutamine</li> <li>• Koolisõit</li> </ul>
Uisu valdam Oskus ja sammud	2h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uisu ehitus ja asetus</li> <li>• Pöörded</li> <li>• Sammud</li> </ul>
Hüpete tehnika	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõuge</li> <li>• Asend õhus</li> <li>• Kõrgust ja pöörlemise kiirust mõjutavad faktorid</li> <li>• Sissesõit (ettevalmistus)</li> </ul>
Piruetid ja tehnika	2h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baasasendid ja tasemed</li> <li>• Piruettide füüsika</li> </ul>
Üldfüüsiline ettevalmistus	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iluisutajate füüsilise ettevalmistuse spetsiifika</li> </ul>
Traumad ja vigastused	1h	
Uisutamise psühholoogia	1h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laste vaimsed sobilikuse kriteeriumid iluisutamise jaoks</li> </ul>
Komponendid	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komponentide kirjeldus</li> </ul>
Praktika	6h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treeningute vaatlemine</li> <li>• Harjutused jääl</li> <li>• Näidistreening</li> </ul>

Iluisutamise õppeaine IV tase (50 akadeemilist tundi)

Uisu valdamise oskus (skating skills)	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kandid</li> <li>• Pöörded</li> <li>• Sammud</li> <li>• Tasakaal</li> </ul>
Treeningute ülesehitus ja koormuse jaotus	3h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treeningud võistlushooajal ja muul ajal</li> <li>• Koormuse jaotus</li> <li>• Kavade läbisõidud</li> </ul>
Koreograafia ja stiilid	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koreaograafia</li> <li>• Erinevad stiilid uisutamises</li> </ul>
Jäätants	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asendid</li> <li>• Stiilid</li> <li>• Põhimõtted</li> </ul>
Kohustuslikud tantsud	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ülevaade kõikidest kohustuslikest tantsudest</li> </ul>
Paarissõit	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paarissõidu elemendid</li> <li>• Hindamise kriteeriumite spetsiifika</li> </ul>
Saalitreening	3 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uisutamise spetsiifiline saalitreening</li> </ul>
Tehniline paneel	4 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementide lühendid</li> <li>• Tehnilise paneeli töö tutvustus</li> </ul>
Hindamine	5 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mida kohtunikud jälgivad</li> <li>• Jäätantsu hindamine</li> <li>• Paarissõidu hindamine</li> <li>• *Deductions (mahavõtmised)</li> </ul>
Praktika	10h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skating skills</li> <li>• Jäätantsu treening</li> <li>• Paarissõidu treening (võimalusel)</li> </ul>

Iluisutamise õppeaine V tase (70 akadeemilist tundi)

Õppetreeningastme etapid	1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treeningprotsessi planeerimise spetsiifika</li> </ul>
Uisu valdamise oskus	2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• StSq koostamine</li> <li>• Skating Skills kui komponent ja selle tähtsus teise komponentide arendamisel</li> </ul>
Vormi ajastamine ja koormus	5 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treeningute koormus</li> <li>• Vormi ajastamine</li> </ul>
Hüpete biomehaanika	15 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpete biomehaanika</li> <li>• Hüpete õpetamine</li> <li>• Levinumad vead</li> <li>• Vigade korrigeerimine</li> </ul>
Piruettide biomehaanika	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomehaanika piruettides</li> <li>• Hoo mõjutamine</li> </ul>
Jäätants	10 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Paarissõit	10 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnilised elemendid ja komponendid</li> </ul>
Erialane ettevalmistus	1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abivahendite kasutamine treeningprotsessis jääl ja off-ice</li> </ul>
Sportlase organismi taastumisprotsess	1 h	
Komponendid	2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komponentide arendamine treeningprotsessis</li> </ul>
Kavade koostamine. Spordi ja kunsti süntees	2 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Põhiprintsiibid, taktika</li> <li>• Lühikava</li> <li>• Vabakava</li> </ul>
Psühholoogiline ettevalmistus	1 h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevate etappide spetsiifika ja kaasaegsed meetodikad</li> </ul>
Praktika	15h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skating skills ja Transitions</li> <li>• Elementide hindamine</li> <li>• Kava kompositsiooni hindamine</li> <li>• Interpretatsiooni arendamine</li> </ul>