

# Kiekonhallinta ja harhauttaminen

## 1. Kiekon hallinta liikkeessä neljällä kaistalla 0-20min

- Leipominen luistelu rytmissä (alakäden puoli) **0-5min**
- Leipominen luistelu rytmissä (yläkäden puoli) **5-10min**
- Sisäterän kaaret **10-15min**
- Leipominen luistelurytmissä, liikelaajuudet, väliin nopea leipominen **15-20min**

## 2. Harhauttaminen neljällä kasitalla ( toisto punaviivalle -> Pelitilanne) 20-50min

- Kämmen rysty harhautus **20-27min**
- Jojo/ Alakäden harhautus **27-34min**
- Jalkakynä (painonsiirto) **34-41min**
- Oma-valintainen harhautus **41-50min**

## 3. Peli 50-80min

- Kiekkohippa **50-65min**
- 7 kiekon peli neljään maaliin (10vs10) **65-80min**

### Organisointi

