



Luistelukoululaisen opas



TAITOLUISTELU

Tervetuloa HyTL:n luistelukouluun!

Luistelukoulussa on syyskausi ja kevätkausi. Luistelu kertoja on 14-16 sekä syys- että kevätkaudella. Syksyllä luistellaan syyskuun alusta joulukuuhun ja keväällä tammikuusta huhtikuuhun.

Luistelukoulussa harjoittelu

Luistelukoulussa voit harjoitella kerran tai kahdesti viikossa, Maanantaisin ja/tai torstaisin. Luistelukoulun ryhmissä tavoitteena on oppia luistelun alkeet leikkien ja erilaisten teemojen kautta. Jokaisella ryhmällä on omat vastuuohjaajat, jotka suunnittelevat tuntisisällöt teemojen kautta oman ryhmän taitotasoa vastaavaksi. Ohjaajat seuraavat lapsen kehittymistä ja tarvittaessa siirtävät yhdessä luistelukoulun vastuuvallmentajan kanssa seuraavaan, haastavampaan, ryhmään. Pyrimme siihen, että jokaiselle löytyy ryhmä, jossa harjoittelu on mukavaa ja motivoivaa.

Ohjaajat ja yhteyshenkilöt

Luistelukoulu ohjaajamme ovat taitoluisteluliiton kouluttamia ja vahvan luistelu-taustan omaavia taitoluistelun asiantuntijoita. Jokaisella ohjaajalla on oma vastuuryhmä. Jos ryhmän oma ohjaaja on estynyt, opastaa hän sijaisen tuntiin. Löydät esittelyt ohjaajistamme seuran nettisivuilta. Luistelukoulun vastuuvallmentajana toimii Jenni Luoma, häneen voit olla yhteydessä sähköpostitse jennivalkku.hytl@gmail.com.

Ohjeita luistelukoululaiselle

Miten toimin saapuessani harjoituksiin?

Jäähallille saavutaan rakennuksen takaa, hiekkaparkin puolelta. Poistuminen samaa reittiä. Hallilla on vahva maski suositus, koskien kaikkia yli 12-vuotiaita. Luistelukoululla ei ole käytössä pukukoppeja vaan luistimet sidotaan katsomossa. Luisteluvaatteet kannattaa pukea jo kotona päälle, katsomon vieressä on yleisö wc:t jotka ovat luistelukoululaisten käytössä harjoituksen ajan.

Millainen varustus harjoitukseen tarvitaan?

Vaatetus

Vaatteiden tulee olla joustavat ja lämpimät. Esimerkiksi tuulipuku/välikausi vaatteet tai muu liikuntaan sopiva asu. Alle kannattaa laittaa esimerkiksi lämpökerrasto tai ohut fleece/villa asu. Toppapuvut ovat usein liian paksuja ja vaikeuttavat luistelijan liikkumista.

Käsineiksi sopivat sormikkaat, fleeehanskat tai vedenpitävät käsineet. Huolehdi kuitenkin, että käsineiden tai muiden vaatteiden mukana ei kulkeudu hiekkaa tai likaa jälle.

Päähän kannattaa laittaa pipo tai panta. Kypärä ei ole pakollinen, mutta aivan pienelle, aloittelevalle luistelukoululaiselle tarpeellinen ja suositeltava. Huolehdi että kypärä istuu päähän ja on riittävän tiukalla. Pitkät hiukset tulee sitoa kiinni, etteivät ne häiritse luistellessa.

Luistimet

Luistelijan tärkeimmät varusteet ovat hyvät luistimet. Luistimen tulee istua jalkaan hyvin ja olla sopivan kokoinen. Luistimien pitää tukea nilkkaa, niin että jalat pysyvät suorassa. Huonosti tukevilla luistimilla on vaikea luistella ja jalat rasittuvat.

Luistelua aloitteleville riittää niin sanotut marketti-luistimet joita saa urheiluliikkeistä ja isoista tavarataloista (esim. prisma). Suosittelemme lämpimästi myös oikeita taitoluistimia. Taitoluistin on suunniteltu tukemaan lajissa harjoiteltavia liikkeitä ja terän muotoilu helpottaa hyppyjen, piruettien sekä monipuolisen teränsäilyksen harjoittelua. Uutena taitoluistin on kuitenkin melko kova ja siksi suosittelemme alkuvaiheessa ostamaan käytettynä. Käytetyt luistimet ovat jo valmiiksi vähän pehmeämmät ja näin ollen sopivat paremmin luistelukoululaiselle, jolla harjoituskertoja on vähemmän. Taitoluisteluun erikoistuneet liikkeet myyvät hyväkuntoisia käytettyjä luistimia.

Facebookissa on myös ryhmä "taitoluistelukirpputori", jossa ihmiset myyvät käytettyjä luistimia ja luistelu-tarvikkeita. Luistimeen kannattaa aina laittaa puhdas, kuiva ja ihoa myötäilevä sukka. Näin saat luistimen nyöritettyä oikein ja tukevasti ja jalat pysyvät lämpimänä. Paksun villasukan sijaan kannattaa laittaa helpommin palellevälle vaikka ohuet merinovillasukat (ainakin urheiluliikkeet myyvät lasten koossa).

Seuralla on myös oma facebook kirpputori, jossa seuran jäsenet voivat keskenään myydä luistelu tarvikkeita. Ryhmä löytyy nimellä Hyvinkään Taitoluistelijat - Kirpputori.

Kengän sitominen

Aloita kengän nauhoittaminen aivan alhaalta. Varpaille voi jättää pienen liikkumatilan, mutta jalkapöydän ja nilkan kohdalta nauhat sidotaan tukevasti, jotta nilkalle saadaan riittävä tuki. Luistimen varren ja nilkan väliin kannattaa jättää yhden tai kahden sormen mentävä rako, jotta polven jousto onnistuu.

Muuta huomioitavaa

Jokainen luistelukoululainen saa ensimmäisellä tunnilla nimilapun, joka tulee olla aina luisteluharjoituksissa kiinnitettynä vaatteisiin. Luistelukoulun jokaisella ryhmällä on oma värinsä, jonka perusteella sekä luisteliija että ohjaaja tunnistavat oman ryhmänsä. Jokaiselle kiinnitetään ensimmäisellä luistelu kerralla oman ryhmän värin mukainen tarra nimilappuun.

Taitoluisteluun erikoistuneet liikkeet

Lucky Skate, Minna Canthin katu 22, 00250 Helsinki (Töölö)

p. 010 423 6680 www.luckyskate.fi

Skate Marketing, Sarkkakuja 2, 04300 Tuusula

p. (09) 275 5548 www.taitoluistin.fi

Skate Shop, Malmin raitti 17, 00700 Helsinki (Malmi)

p. 010 397 9400 www.skateshop.fi

Luistimien huolto

päivittäinen huoltaminen

Terät kolhiintuvat helposti, joten käytä aina muovisia teräsuojia kävellessäsi jään ulkopuolella. Luistelutunnin jälkeen tulee muoviset teräsuojat poistaa ja terät tulee kuivata huolellisesti pyyhkeellä. Säilytä luistimet aina ilman kovia teräsuojia, ettei suojaan jäänyt vesi/kosteus ruostuta terää. Luistimet kannattaa aina nostaa pois laukusta ja tuulettaa, jotta ne kuivuvat myös sisältä. Luistimia ei kuitenkaan kannata kuivattaa patterin vieressä, ettei nahka haurastu. Teräsuojiin kertyy jäähallin latioilta paljon likaa. Pese teräsuojat ainakin kerran kauden aikana.

Terien teroittaminen

Taitoluistinten teroitus poikkeaa jääkiekkoluistinten teroituksesta. Teriä ei kannata pilata väärällä teroitustekniikalla.

Taitoluistimien teroituksen asiantuntijoita pääkaupunkiseudulla:

Tommi Piironen, Raappavuorentie 10, 01600 Vantaa (Myyrmäen jäähalli), paikalla sovittaessa

Jalkinekorjaamo Karttunen, Minna Canthin katu 18, 00250 Helsinki (Töölö)

p. (09) 479 584 tai 050 468 2763, www.nic.fi/

ProSharp Metro Areena, Urheilupuistontie 3, 02120 Espoo (Metro Areenan harjoitushalli)

p. 045 222 2120, <https://prosharp-tapiola.webnode.fi>

ProSharp Vuosaari, Pallokuja 6, 00980 Helsinki (Vuosaaren jäähalli)

p. 050 553 6745, www.prosharpvuosaari.fi

Skate Shop, Malmin raitti 17, 00700 Helsinki (Malmi)

p. 010 397 9400, www.skateshop.fi

SM - Skate Marketing, Sarkkakuja 2, 04300 Tuusula

p. (09) 275 5548 tai 050 662 51, www.taitoluistin.fi

Teräpiste, Talttakuja 6, 00700 Helsinki (Malmin jäähalli)

p. 020 734 9800, www.terapiste.fi

Tapahtumat ja tiedotteet

Esiintyminen kuuluu vahvasti taitoluisteluun. Luistelukoululaiset esiintyvät kaksi kertaa kaudessa, joulunäytöksessä sekä kevätnäytöksessä omalla ohjelmallaan, jota harjoitellaan jääharjoituksissa hyvissä ajoin ennen esiintymistä. Näytökset ovat ikimuistoisia ja upeita tapahtumia lapsille ja tärkeitä myös seuran yhteisöllisyydelle. Toivomme teiltä vanhemmilta osallistumista talkootöihin.

Luistelukoululaiset saavat tiedotteet pääsääntöisesti sähköpostin kautta. Seuran ilmoitustaululta sekä nettisivuilta löydät myös tietoa tulevista tapahtumista. Mikäli viestimme ei tavoita sinua tai osoitteeseen tulee muutoksia ilmoitathan siitä luistelukoulu vastaavalle osoitteeseen jennivalkku.hyt@gmail.com

Maksut

Luistelukoulun hinta määräytyy luistelukertojen mukaan ja laskutetaan syyskauden osalta syys-lokakuussa ja kevätkauden osalta tammi-helmikuussa. Kerran viikossa luisteleville syys-/kevätkauden kausimaksu on 150 € ja kaksi kertaa viikossa luisteleville 185 €. Laskutus tapahtuu myClub-ohjelman kautta ja laskusta tulee ilmoitus sähköpostitse siihen osoitteeseen, joka ilmoittautumisen yhteydessä on seuralle ilmoitettu.

Jäsenmaksu on 17,50 €. Se veloitetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja se sisältää 2 kokeilukertaa. Jos lapsi ei halua jatkaa luistelua kokeilukertojen jälkeen, ilmoita siitä sähköpostitse osoitteeseen jennivaltku.hyti@gmail.com.

Seura hankkii vakuutuksen kaikille luistelukoululaisille, jonka vuoksi henkilötunnuksen ilmoittaminen myclubin kautta on tärkeää.

Luistelukoulupassi

Seura vakuuttaa kaikki luistelukoululaiset Suomen Taitoluisteluliiton luistelukoulupassilla. Se on voimassa STLL:n jäsenseuran järjestämissä luistelukouluissa. Vakuutusta varten on luistelukouluun ilmoittautuessa täytettävä huolellisesti kaikki kysytyt henkilötiedot, erityisesti henkilötunnus.

Korvauskerrat

Jos luistelija joutuu olemaan useamman kerran pois harjoituksista (esim. sairastumisen takia), olkaa yhteydessä luistelukoulun vastuuvallmentajaan, jennivaltku.hyti@gmail.com, jotta voimme sopia korvaavista kerroista. Katsomme korvaus tarpeen tapauskohtaisesti.

Luistelukoulusta eteneminen

Seuramme luistelijan polku mahdollistaa harjoittelun niin harraste kuin kilpa tasollakin. Luistelukoulumme ryhmäjako tukee tätä polkua. Olemme jakaneet luistelukoululaiset kouluikäisiin (7 ja yli) ja alle kouluikäisiin (3-6v). Sen lisäksi luistelukoululaiset jaetaan tasoryhmiin, joissa pyrimme tekemään siirron haastavampaan ryhmään heti taitojen kartuttua. Teemme siirtoja puolivuositain seuramme kilpapolkuun valmistavaan kehitysryhmään sekä harrastepolun ensimmäiseen ryhmään Taitajat C -ryhmään.

Alla on selitetty jokaisen ryhmän harjoittelun pääpainopiste;

VIHREÄT:

Vihreissä harjoittelevat vasta aloittaneet alle kouluikäiset. Vihreässä ryhmässä harjoittelun pääpaino on luisteluun innostaminen, pystyssä pysyminen ja eteneminen.

SINISET:

Sinisissä luistelevat jo vähän vauhdikkaammin etenevät luistelijat. Ryhmässä harjoittelun pääpaino on vauhdintuotossa, pysähtymisessä ja taaksepäin luistelussa.

PUNAISET:

Punaisissa harjoittelevat alle kouluikäisten kokeneimmat ja taidoiltaan jo selkeästi taitavimmat luistelijat. Pääpaino harjoittelussa on vaikeammassa terätkäyttö harjoitteissa kuten kaaret ja käännökset.

KELTAISET (koululaiset)

Keltaisissa luistelevat hiljattain aloittaneet kouluikäiset. Ryhmässä harjoittelun pääpaino on perusluistelussa ja helpoissa terätkäyttö asioissa.

ORANSSIT (koululaiset)

Oransseissa harjoittelevat edistyneemmät kouluikäiset luistelijat. Pääpaino ryhmän harjoittelussa on perusluistelussa ja helpoimmissa lajiliikkeissä.

JATKORYHMÄT:

KEHITYSRYHMÄ (5-7-Vuotiaat)

Kehitys-ryhmällä on viikossa 3 jääharjoitusta ja 1-2 oheisharjoitusta. Ryhmässä keskitytään lajitaitojen, kuten sujuvan perusluistelun ja hyppyjen ja piruettien lisäksi taitoluistelun harjoittelukulttuurin omaksumiseen. Ryhmän tarkoitus on luoda pohjaa kilpailemiseen ja tavoitteellisempaan harjoitteluun.

TAITAJAT C (yli 7-vuotiaat)

Taitajat C -ryhmässä harjoitellaan 3x viikossa jäällä ja 1x viikossa oheisissa. Ryhmässä keskitytään lajitaitojen, kuten sujuvan perusluistelun ja hyppyjen ja piruettien lisäksi taitoluistelun harjoittelukulttuurin omaksumiseen. Ryhmän tarkoitus on luoda pohjaa harraste tasolla kilpailemiseen.

Luistelijan polku Hyvinkään taitoluistelijoissa

