

# Tervetuloa

## Joensuun Katajan yksinluistelujaoston luistelukouluun!

**Joensuun Katajan yksinluistelujaoston** luistelukouluissa harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukouluun tullessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta ei ole haittaakaan. Luistelukoulussa lapsi saa perusluistelutaidon positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä, oppii toimimaan ryhmässä, kehittyy rytmisesti ja motorisesti monipuolisessa harjoittelussa ja pääsee esiintymään taitoluistelujaoston joulujuhlassa sekä kevätnäytöksessä. Ilmoittautumisen jälkeen luistelukoululaiset saavat vakuutuksen ja Taitoluisteluliiton lehden 4 kertaa vuodessa.

Taitoluistelu on lajina aikaisin erikoistuva laji. Tämä tarkoittaa sitä, että lajissa vaadittavat ominaisuudet kehittyvät lapsella varhaisessa ikävaiheessa. Harjoitteet vaativat paljon toistoja jo pienellä iällä, jolloin myös harjoitusmäärän kasvattaminen on erityisen tärkeää. Luistelukoulussa voi harjoitella yksi tai kaksi kertaa viikossa, ja suosittelemmekin kahta kertaa viikossa ensimmäisen puolen vuoden harjoittelun jälkeen. Luistelukoulusta nostetaan edistyneitä ja innokkaita luistelijoita ryhmiin, jotka tähtäävät myöhemmin seuramme kilparyhmiin. Seurassamme on myös mahdollisuus osallistua harrasteryhmiin. Valmentajat huolehtivat siitä, että lapselle löytyy taitotasoaan vastaava ryhmä. Ryhmäsiirtoja tehdään yleensä puolivuositain.

### Harjoitusajat ja maksut:

#### Minitähdet

- 3-4 -vuotiaat
- harjoitukset kerran viikossa joko maanantaina tai lauantaina.
- maanantaina 16.30-17.00 alkujumppa ja 17.15-18.00 jääharjoitus harjoitushallissa
- lauantaina 9.00-9.30 jumppa ja 9.45-10.30 jääharjoitus harjoitushallissa
- Lukukausimaksut: syyskausi 110€

#### Tenavatähdet

- 4-6 -vuotiaat
- harjoitukset KAKSI KERTAA viikossa. maanantaina 16.30-17.00 alkujumppa ja 17.15-18.00 jääharjoitus sekä lauantaina 9.00-9.30 jumppa ja 9.45-10.30 jääharjoitus harjoitushallissa
- Lukukausimaksut: syyskukausi 165€

#### Jäätähdet

- Kouluikäiset lapset n.7-12 -vuotiaat
- harjoitukset kerran tai kaksi viikossa
- harjoitukset maanantaina 16.30-17.00 alkujumppa ja 17.15-18.00 jääharjoitus ja/tai lauantaina 9.00-9.30 jumppa ja 9.45-10.30 jääharjoitus harjoitushallissa
- Lukukausimaksut: syyslukukausi 110€/1krt/vko, 165€/2krt/vko

#### Salamat

- 4-12 -vuotiaat pojat
- harjoitukset kerran viikossa lauantaisin
- lauantaina 9.00-9.30 jumppa ja 9.45-10.30 jääharjoitus harjoitushallissa
- lisäksi pojat voivat harjoitella maanantaisin oman ikäryhmänsä harjoituksissa
- Lukukausimaksut: syyslukukausi 110€/1krt/vko, 165€/2krt/vko

Sisarale toisesta luisteleavasta lapsesta -20%.

### **Tarvikkeet/varusteet:**

- Nihilappu kiinnitettynä kypärään
- Joustavat, hengittävät ja puhtaat vaatteet (ei sama puku kuin esim. hiekkalaatikolla, ei toppavaatteita).
- Käsineet, pipo/panta ja kypärä. Kypärästä luovutaan kehitysryhmässä, jolloin suositellaan turvapantoja.
- Pidemmälle ehtineille luistelijoille suositellaan luistelutrikoita ja -pukua harjoitteluasuksi.
- Pitkät hiukset on laitettava kiinni.
- Nilkasta tukevat ja oikean kokoiset luistimet, joissa ei liikaa kasvunvaraa (max.1cm).
- Luistinsuojat, joita käytetään luistimissa jäähallilla kävellessä, kuivauspyyhe sekä kangassuojat/kangaspussit luistinten säilyttämistä varten.
- Jumppaan hyvät lenkkarit, hyppynaru ja juomapullo.

### **Luisteluväriteiden myynti ja huolto:**

- Mm. Pure Ice Joensuu ([www.pureice.fi](http://www.pureice.fi)), Skate Shop Helsinki ([www.skateshop.fi](http://www.skateshop.fi)), Lucky Skate Helsinki ([www.luckyskate.fi](http://www.luckyskate.fi)) ja Skate Marketing Tuusula ([www.taitoluistin.fi](http://www.taitoluistin.fi)) myyvät taitoluistimia. Monissa liikkeissä on myynnissä myös käytettyjä luistimia.
- Seuralla on luistinlineaamo, josta voi lainata eri mallisia luistimia ja kokeilla sopivia ennen uusien luistinten hankintaa.
- Taitoluistinten teroitus poikkeaa täysin jääkiekkoluistinten teroituksesta. Teriä ei kannata pilata väärällä teroitustekniikalla.
- Järjestämme teroitusta useamman kerran kauden aikana. Teroitus 10-18 € riippuen terästä.
- Siirtyessä pukukopista jälle luistimissa tulisi olla teräsuojat.
- Jään jälkeen kuivaa terät, jotta ne eivät ruostu.
- Teräsuojia ei tule jättää luistimiin säilytyksen ajaksi. Laita terien päälle kangassuojat tai säilytä luistimet erillisissä kangaspusseissa.

### **Käyttäytyminen jäähallilla ja harjoituksissa:**

- Saavu harjoituksiin noin 10min ennen aloitusta, jotta lapsi pääsee mukaan opetukseen heti tunnin alkaessa.
- Lähtö jumppaan harkkahallin aulasta. Voitte viedä tavarat pukukoppiin, jonka jälkeen ohjaajat kuljettavat lapset kishallin aulaan jumppaan Ohjaajat kuljettavat luistelijat jumpan jälkeen harkkahallin puolelle pukukoppiin, jossa vanhemmat voivat valmistella lapsen jääharjoitusta varten.
- Pukuhuoneen numero löytyy harkkahallin aulan infotaululta.
- Jääharjoitukset pidetään pääsääntöisesti uudessa harkkahallissa.
- Pidä huoli omista tavaroista pukukopissa
- Jälle ei saa mennä ennen ohjaajia tai jääkoneen ollessa jällä
- Jälle tuleminen kengillä on kiellettyä
- Purukumin tms. syöminen jällä on vaarallista ja ehdottomasti kiellettyä
- Ohjaajat huolehtivat lapset vaihtoaitiosta jälle sekä tunnin loputtua jältä pois. Vanhemmat voivat seurata toimintaa ylätasanteelta
- Kuunnellaan ohjaajaa ja annetaan kaikille harjoittelurauha
- Muista käyttää lapsi vessassa ennen harjoituksia. Ohjaajat eivät voi poistua käyttämään lasta vessassa kesken harjoituksen.

### **Tiedottaminen:**

Luistelukoulun tiedottaminen tapahtuu pääosin sähköisesti. Seuratkaa nettisivuja [katajaitoluistelu.com/intra](http://katajaitoluistelu.com/intra) ja Facebookia Joensuun Katajan Taitoluistelu säännöllisesti, sillä

tiedotteet liittyen luistelukoulun teemaviikkoihin, näytöksiin sekä muihin asioihin tulee löytymään sieltä. Jos yhteystietonne muuttuvat kauden aikana, ilmoitattehan siitä luistelukoulun vastuuvälmentäjälle.

Iloista luistelukautta toivottaen,  
Joensuun Kataja, Yksinluistelujaosto  
Oona Hyttinen  
Luistelukoulun vastuuvälmentäjä  
puh. 0400 519 566, taitoluistelukoulu@gmail.com