

# Tervetuloa Lahden Taitoluistelijoiden luistelukouluun!

Luistelukoulussamme opetellaan ja harjoitellaan leikkien ja pelien kautta luistelun perusasioita ja taitoluistelua. Luistelukouluun tullessa ei tarvitse vielä osata luistella, mutta perusasioiden hallinnasta ei ole haittaakaan.

## Luistelukoululaisen muistilista:

- ✓ Hyvät ja tukevat luistimet: Hyvä luistinkenkä tukee jalan asentoa ja on välttämätön uusien taitojen oppimisessa. Lisäksi mukana tulee olla teräsuojat ja pyyhe luistinten kuivaamista varten. (Kurkkaa vinkit luistinten sitomiseen nettisivuiltamme [lahdentaitoluistelijat.fi/luistelukoulu/varusteet/](http://lahdentaitoluistelijat.fi/luistelukoulu/varusteet/))
- ✓ Kypärä: Kypärä on hyvä turvallisuusväline pienelle aloittelevalle luistelijalle.
- ✓ Kevyt ja lämmin vaatetus: Luisteluasun tulee olla lämmin, joustava ja mukava päällä, jotta luistelijan on helppo liikkua. Suosittelemme kerrospukeutumista!
- ✓ Hanskat ja päähine: Lapsilla on hyvä olla pipo tai panta ja sormikkaat tai lapaset. Käsineitä on hyvä varata mukaan useamminkin, sillä aluksi kaatuillaan tahattomasti ja tahallaan.
- ✓ Hiukset: Pitkät hiukset tulee olla siististi kiinni harjoituksissa.

## Saapuminen harjoitukseen:

- **Saavuttehan ajoissa ensimmäiselle kerralle, jotta ehditte saada nimilapun ja laittaa luistimet jalkaan.**
- Harjoitukseen on hyvä saapua hyvissä ajoin (noin 15min ennen), jotta lapsi pääsee heti tunnin alusta opetukseen mukaan. Tunti alkaa silloin kuin se on merkattu alkamaan.
- **Pukukoppiin ja jään laidalle/vaihtoaitioon on pääsy ainoastaan luisteliijoilla ja ohjaajilla.** Ohjaajat auttavat pukukopissa kaikki varusteet päälle ja huolehtivat jäälle menosta sekä poistumisesta.
- Harjoituksen kesto on 50 minuuttia.
- Muistuttakaa lapsia WC:ssä käymisestä ennen harjoituksia. Ohjaajat eivät pääse käyttämään lapsia tunnin aikana WC:ssä.
- **VAKUUTUS:** Seura vakuuttaa kaikki alle 15-vuotiaat luistelukoululaiset Suomen Taitoluisteluliiton luistelukoululisenssillä.

## Luistinten sitominen ja vaatteiden vaihto:

- Luistimet voi sitoa joko ennen hallille saapumista tai sitten pukukopissa yhdessä luistelukoulun ohjaajien kanssa. Harjoituksen jälkeen autamme jokaista lasta ottamaan luistimet pois sekä pukeutumaan, jonka jälkeen tuomme lapset pienissä ryhmissä aulaan vanhempien luokse.
- **Jotta jäälle kulkeminen ja sieltä poistuminen olisi mahdollisimman sujuvaa, pyydämme, että vanhemmat eivät tule lainkaan pukukoppiin.** Luistelukoululaisia on paljon ja pukukopin tila on rajallista.

## Harjoitusten seuraaminen:

- Harjoituksia voi seurata **vain** ylätasanteelta, kulku kahvion kautta.

## Harjoitusajat ja hinnat kevät 2023

Vko 1 alkaen

SOL Arena, Launeenkatu 7, Lahti	Aika	Hinta kevätkausi
Tiistaisin	17.30-18.30	1 x /vko 110€
Torstaisin	17.30-18.30	2 x /vko 200€
Lauantaisin	10.00-11.00	3 x /vko 280€
		+jäsenmaksu

### Perheluistelu (2 - 5 vuotiaat lapset ja heidän vanhemmat)

SOL Arena, Launeenkatu 7, Lahti	Aika	Hinta kevätkausi
Lauantaisin	10.00-11.00	110€ +jäsenmaksu

### Temppujumppa (3 - 7 vuotiaat tytöt ja pojat)

SOL Arena, Launeenkatu 7, Lahti	Aika	Hinta kevätkausi
Maanantaisin	18.00-19.00	20€ <i>(hinta muille kuin luistelukoululaisille 50€ +jäsenmaksu)</i>

### Jäsenmaksu:

Jäsenmaksu on voimassa 1.6.2022-31.5.2023	30€
Sisaralennus (pienemmästä maksusta).	-20%

Jokaiselle laskulle lisätään 3€ toimistopalvelumaksu



## Teemakerrat ja lomaviikot kevät 2023:

Viikko 3 pehmolelukerrat, tuo oma pehmolelusi luistelemaan kanssasi!

Viikko 7 ystävänpäiväluistelut, ota ystävä mukaan luisteluharjoituksiin!

**Viikko 9 talviloma, ei luisteluharjoituksia!** (tiedossa talvilomaleiri, infoa myöhemmin)

Viikko 14 pääsiäinen, pukeudu pääsiäisteeman mukaisesti!

Viikko 15 kevätnäytös sunnuntaina, **näytöksen jälkeen siirrymme kesälomille.**

**Perinteinen kevätinäytös luistellaan 16.4.** Luistelukoululla on oma ohjelmanumero näytöksessä ja kaikki lapset pääsevät esiintymään! (Tarkempi ohjeistus lähemmin)

## Ryhmät ja ohjaajat:

Luistelukoululaiset jaetaan ryhmiin iän ja taitotason perusteella. Lapselle jaetaan värinauha ilmoittautumisen yhteydessä, joka laitetaan vasemman jalan luistimen ensimmäisiin nauhoihin.

**Keltaiset** vastuuhjaaja: Inkeri, apuohjaajat: Nonna, Emilia, Julia

**Oranssit** vastuuhjaaja: Catriela, apuohjaajat: Aino, Niina, Matilda

**Pinkit** vastuuhjaaja: Ronja, apuohjaaja: Oona

**Lilat** vastuuhjaaja: Maria, apuohjaaja: Polina

**Tähdet** vastuuhjaaja: Pinja, apuohjaaja: Emily

**Perheluistelu** Pinja, Emily

*Tervetuloa mukaan!*

Venla Kuoppala

Luistelukouluvastaava

[luistelukoulu.ltl@gmail.com](mailto:luistelukoulu.ltl@gmail.com)