

# Tervetuloa taitoluistelun kiehtovaan maailmaan!



Hyvät taitoluistelijan vanhemmat,

Lämpimästi tervetuloa mukaan taitoluistelun kiehtovaan maailmaan!

Olemme iloisia, että perheenne on löytänyt tämän monipuolisen ja ainutlaatuisen harrastuksen pariin.

Taitoluistelu yhdistää ainutlaatuisella tavalla fyysisen harjoittelun, itsensä ilmaisun ja musiikin. Harrastuksen alkuvaiheessa tärkeintä on oppia pysymään pystyssä ja hallitsemaan kehoaan kapeiden terien ja liukkaan jään päällä. Aluksi se voi tuntua haastavalta – mutta yllättävän pian lapsi ja luistin alkavat toimia yhdessä, ja silloin avautuvat ovet loputtomiin mahdollisuuksiin liikkua ja ilmaista itseään jäällä.

Taitoluistelun viehätyksellä on omien rajojen löytämisessä ja uuden oppimisessa. Edistyminen on konkreettista, ja se motivoi jatkamaan harjoittelua. Tämä laji kookuttaa monia – ei vain lapsia, vaan myös aikuisia! Seurassamme onkin tarjolla monipuolisia harrastusmahdollisuuksia kaikenikäisille, niin yksin kuin joukkueessakin.

Tähän oppaaseen olemme koonneet vastauksia yleisimpiin kysymyksiin, jotka askarruttavat uusia luisteluperheitä. Mikäli jokin jää vielä mietityttämään, olemme aina valmiita auttamaan.

Tervetuloa mukaan!

# Aloita jäähän tutustumalla

Taitoluistelun harrastus alkaa usein luistelukoulusta, johon ilmoittautuvat lapset ovat pääosin hyvin nuoria -alle kouluikäisiä. Meidän luistelukoulut on suunniteltu pääasiassa 3-7 vuotiaille tytöille ja pojille. Luistelukoulun voi aloittaa ilman aiempaa luistelukokemusta. Tärkeintä ei ole taito, vaan lapsen oma tahto oppia ja innostus uuden harrastuksen aloittamiseen.

Seinäjoen Taitoluistelijoiden luistelukoulun alkuopetus on suunniteltu niin, että jokainen lapsi kokee olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi. Koulutettujen luistelukouluohjaajien tukena toimii joukko innostuneita ja osaavia apuohjaajia.



## Alku on leikin ja tutustumisen aikaa

Luistelukoulun ensimmäisillä kerroilla tutustutaan jäähän, luistimiin ja yhdessä tekemiseen. Tavoitteena on, että lapsi innostuu uuden oppimisesta ja rohkaistuu kokeilemaan asioita jäällä – myös ilman vanhemman tukea. Varsinaiset taitoluisteluharjoitukset tulevat mukaan vasta myöhemmässä vaiheessa, kun perusvalmiudet ovat kunnossa.

Luistelukoulun voi aloittaa millä tahansa hyväkuntoisilla luistimilla, kunhan ne ovat sopivan kokoiset, nilkasta tukevat ja terät on teroitettu. Hyvät varusteet lisäävät mukavuutta ja turvallisuutta jäällä.

### Perustaitoja leikin kautta

Alkuvaiheen harjoittelu keskittyy perusluistelu-taitoihin ja tekniikkaan: kaatumiseen ja ylös nousemiseen, eteenpäin luisteluun, liukuihin, ensimmäisiin askeleisiin ja jarruttamiseen. Oppiminen tapahtuu pitkälti leikkien – hipat, viestit ja temppuradat kuuluvat jokaisen luistelukoululaisen tuntiin.

### Mielikuvituksen voima

Luistelukouluissa käytämme erilaisia teemoja ja mielikuvitusleikkejä, jotka tekevät harjoittelusta hauskaa ja monipuolista. Tavoitteena on luoda positiivinen kokemus, joka saa lapsen odottamaan seuraavaa jäätuntia innolla.

# Mitä päälle? – Luistelukoululaisen pukeutuminen

Kun oma pieni luistelija aloittaa harrastuksensa, vanhempien ensimmäinen kysymys on usein:

"Mitä ihmettä jäälle puetaan päälle?"

Alussa, kun lapsi vielä totuttelee jäähän ja viettää suurimman osan ajasta jään pinnassa, seisten tai kävellen, lämpimästi pukeutuminen on tärkeää. Hyvä perusasu voi olla esimerkiksi kevyt toppapuku, jonka alle puetaan riittävästi lämmittäviä ja hengittäviä vaatekerroksia.

Mutta heti, kun lapsi alkaa liikkua enemmän jäällä, pukeutumista on hyvä tarkistaa.



## Liikkumisen iloa

Yleisin haaste pukeutumisessa on liiallinen lämpö tai liian jäykät päällysvaatteet.

Suomalaisissa jäähalleissa harvoin on pakkasta, ja liikkuva lapsi tuottaa nopeasti itse lämpöä. Paksut toppavaatteet saattavat hankaloittaa liikettä ja estää oppimista – esimerkiksi kumartuminen tai kyykkyliuku voi olla mahdotonta, jos vaatteet kiristävät tai rajoittavat liikettä.



### Hyvä pukeutumissääntö on tämä:

- Päälle softshell- tai verkkapuku, joka joustaa ja hengittää
- Alle kerroksittain lämmittäviä, kosteutta siirtäviä vaatteita
- Ihonmyötäiset urheilu-/ulkoilukerrastot ovat loistava valinta aluskerrokseksi

## Pienet yksityiskohdat, suuri vaikutus

### Luistinsukat

Luistinsukat ovat yllättävän tärkeä osa varustusta. Niiden tulisi olla:

- ✓ Hyvin istuvat
- ✓ Ohuehkot mutta lämpimät
- ✓ Kosteutta siirtävät
- ✗ Ei liian paksut – paksu sukka painaa ja valuu helposti mykkyrälle

Huonosti istuva sukka = rakkotakuu, rakoilla luistelu ei tunnu mukavalta.

### Muut varusteet

Hanskat ovat pakolliset, mutta niiden tulisi olla sellaiset, että lapsi pystyy helposti poimimaan esineitä jäältä. Liian paksu tai liukas hanska vaikeuttaa tekemistä.

Päähän kannattaa pukea napakka, hyvin istuva pipo tai kypärämyssy, joka suojaa mutta ei valu silmille.

### **i** Yhteenveto:

Jäälle kannattaa pukea mukavat, lämpimät mutta liikkumiseen sopivat vaatteet – ei liian kuumaa eikä liian kankeaa. Kun perusasiat ovat kunnossa, lapsi voi keskittyä olennaiseen: liikkumisen iloon ja uuden oppimiseen!

# Turvallisuus lasta tukien

Kypärä on tärkeä turvavaruste myös taitoluistelussa, etenkin harrastuksen alkuvaiheessa. Pienet luistelijat aloittavat jääharjoittelunsa yleensä pyöräily- tai kevyellä jääkiekkokypärällä, mikä tuo hyvän suojan kaatumisten varalle.

Kypärän käyttö on erityisen suositeltavaa silloin, kun lapsi vielä opettelee perusasioita kuten tasapainoa, liukumista ja kaatumista. Luistelukouluryhmissä kypärä on pakollinen. Tässä vaiheessa kypärä suojaa konkreettisesti – ja tuo myös vanhemmille mielenrauhaa.



## "Ei kypärää!" – ymmärrettävä mutta hätiköity toive

Kun pienet luistelijat näkevät isompien harjoittelevan ilman kypärää, voi kotona alkaa inttämisen kypärästä luopumisesta. Taitoluistelussa kypärättömyys on totta – mutta vasta, kun taidot ovat kehittyneet riittävästi.

Kypärän käyttö ei ole merkki osaamattomuudesta vaan viisas valinta oikeassa vaiheessa. Aivan kuten siirtyminen taitoluistimiin tai valssihyppyihin, myös kypärättömyyteen siirrytään, kun lapsi on siihen valmis.

### Vaihtoehtona turvapanta

Kun kypärä alkaa jäädä pois kehitysryhmä vaiheessa, turvapanta on erinomainen välimuoto.

Turvapanta:

- Suojaa päätä erityisesti takaraivon alueelta.
- Ei rajoita näkyvyyttä tai liikkumista ja soveltuu lapsista aikuisiin saakka.

Monet luistelijat käyttävät turvapantaa pitkään, ja se tuo lisäturvaa myös esimerkiksi uusien liikkeiden harjoitteluun.

### Keskustele valmentajan kanssa

Jos pohdit, milloin on oikea aika luopua kypärästä, käy asiasta rauhassa keskustelu oman ryhmän valmentajan kanssa. Hän tuntee lapsesi taitotason ja osaa ohjata turvalliseen ja sopivaan ratkaisuun.

Turvallisuus ja itseluottamus kulkevat käsi kädessä – molemmille on tilaa kehittyä, oikeaan aikaan.

## Luistimet – tärkein varuste jäällä

Luistimet ovat taitoluistelijan tärkein varuste. Siksi niiden valintaan kannattaa kiinnittää huomiota jo harrastuksen alkuvaiheessa.

Moni ajattelee, että taitoluistelu on väistämättä kallis harrastus. Tämä on kuitenkin yksi lajimme yleisimmistä harhaluuloista. Totta on, että kilpaurheilu – kuten missä tahansa lajissa – vaatii enemmän aikaa, sitoutumista ja varusteita. Luistelukoululaisen tai omaksi ilokseen kerran tai pari viikossa harrastavan luistelijan kustannukset pysyvät maltillisina, myös varusteiden osalta.

### Ensimmäiset oikeat taitoluistimet

Alkuun moni lapsi opettelee luistelemaan millaisilla luistimilla tahansa – ja se on täysin ok! Kun harrastus alkaa vakiintua, on aika hankkia ensimmäiset oikeat taitoluistimet.

Hyvät aloitustason taitoluistimet maksavat uutena noin 150–250 euroa, mutta tarjouksista tai käytettyinä voitte löytää edullisempia vaihtoehtoja.

Aloittelijan luistimissa terä on valmiiksi kiinni kengässä. Edistyneemmät luistelijat ostavat kengän ja terän erikseen.

### Mistä hankkia luistimet?

Suomessa toimii useita taitoluistelun erikoisliikkeitä, joissa asiantunteva henkilökunta osaa auttaa juuri oikeanlaisen luistimen valinnassa.

Esimerkiksi Tampereen Golden Skate palvelee Seinäjokea lähimpänä. Myös tapahtumissa ja jäähallilla voi olla luistinkauppiaita paikalla.

### Käytetyt luistimet – järkivalinta

Koska lapsen jalka kasvaa nopeasti, käytetyt luistimet ovat erinomainen vaihtoehto. Oikein hoidettuna taitoluistimet säilyttävät arvonsa hyvin, ja niitä voi helposti myydä eteenpäin tai vaihtaa liikkeessä uusiin.

Käytettyjä taitoluistimia löytyy hyvin myös erikoisliikkeistä esimerkiksi Skate Shop, Lucky skate sekä erilaisista nettikirpputoreilta. Seuramme järjestää joka vuosi jäähallilla kierrätyspäivän, josta on mahdollisuus tehdä hyviä löytöjä.

### ⚠ Älä osta liian isoja luistimia!

Taitoluistimeen ei varata kasvunvaraa eikä tungeta villasukkaa kaveriksi.

Oikea koko on yleensä sama kuin lapsen normaali kengän koko. Kannattaa piirtää lapsen seistessä jalat paperille ja mitata jalanpohjan pituus, se helpottaa oikean luistinkoon etsinnöissä.

Liian iso luistin tekee harjoittelusta vaikeaa.

Ennen luistinten ostopäätöstä kannattaa aina kysyä vinkkejä omalta ohjaajalta tai valmentajalta. He tuntevat lapsen taitotason ja osaavat suositella sopivaa mallia ja tukevuutta. Erikoisliikkeiden taitoluistinkauppiat osaavat myös erinomaisesti suositella erilaisia vaihtoehtoja, kun kerrotte millaiseen käyttöön luistimet ovat tulossa.

Harrastuksen edetessä valmentajan rooli luistinvalinnoissa korostuu yhä enemmän.

Luistimet eivät ole vain väline – ne ovat osa oppimista, turvallisuutta ja onnistumisen kokemuksia.

# Muista hoitaa luistimiasi

Taitoluistimet ovat lajin erikoisvaruste ja vastuu niiden hyvästä hoidosta on luistelijoilla perheineen. Luistimista huolehtiminen ei ole vaikeaa – se on osa jokaisen luistelijan arkea, pienestä pitäen.



## Teroitus

Taitoluistinten terät teroitetaan eri tavalla kuin vaikkapa hokkarit, joten teroitus kannattaa aina teettää siihen erikoistuneella ammattilaisella. Esimerkiksi Seinäjoella taitoluistinten teroituksesta huolehtii Risto Loppi, jonka kanssa voit sopia teroitusajan.

On hyvä huomioida ettei suutarit tai urheiluliikkeiden myyjät, tunne taitoluistimien erityisvaatimuksia – vääränlainen teroitus voi pilata terät.



### Teräsuojat

Jään ulkopuolella teriä suojataan aina kovilla muovisilla teräsuojilla. Ne suojaavat teriä hiekan, lian ja kivien aiheuttamilta vaurioilta. Ilman suoja kävely jääkentän ulkopuolella tylsyttää terät nopeasti.



### Kuivaus

Harjoitusten jälkeen terät kuivataan huolellisesti, etteivät ne ruostu. Tämän jälkeen luistimet kannattaa sujauttaa pehmeisiin, kosteutta imeviin kangassuojiiin, jotka suojaavat teriä seuraavaan käyttökertaan asti. Kovia suoja ei koskaan laiteta takaisin kuivattuihin teriin.



### Säilytys

Luistelijat kuljettavat varusteitaan usein omassa luistinkassissa tai -pussissa, mutta luistimia ei kannata säilyttää niissä koko aikaa. Kotona luistimet kannattaa ottaa kassista pois ja antaa niiden kuivua hyvin ilmavassa paikassa.

Taitoluistinten huolto on tärkeä osa harrastusta – ja samalla hyvä tapa opetella vastuuta ja välineiden kunnioittamista. Pienet päivittäiset rutiinit luistimien suojaamisesta ja kuivauksesta tekevät ison eron. Hyvin pidetty terä pysyy terävänä ja luistelu tuntuu mukavammalta.

## Tukea mutta ei puristusta

Luistimien oikeanlainen nauhoittaminen on tärkeä osa mukavaa luistelutaitojen opettelua. Se voi aluksi tuntua haastavalta, mutta harjoittelemalla siitä tulee nopeasti rutiini – ja kohta se sujuu kuin itsestään!

### Nauhoituksen periaatteet

Nauhojen tehtävä on tukea jalkaa niin, että luistin istuu napakasti mutta ei purista. Liian löysä nauhoitus tekee luistelusta huteraa ja epävakaata, kun taas liian tiukka voi aiheuttaa kipua ja puutumista sekä luistelijan on haastava mennä kyykkyyyn.

### Nauhoituksen vaiheet

Ennen kuin alat sitoa luistinta avaa ja löysää nauhat loppuun asti kunnolla. Alussa varpaiden kohdalla tarvitaan liikkumatilaa joten nauhoita ensin löyhemmin. Sido tiukemmin nilkkaan päin mentäessä, nilkan kohdalle tulee tukevin nauhoitus. Jotta tiukkuus pysyy nilkan kohdalla, voit tehdä tähän yksinkertaisen solmun ennen kuin jatkat nauhoitusta varsiosaan.

### Varsiosan nauhoitus

Nauhoita varsiosa niin että kierrät nauhat hakaisiin mieluummin yläkautta. Varo kiristämästä varsiosa liian tiukkaan, jotta lapsi pystyy joustamaan polvista helpommin. Varo erityisesti kiristämästä viimeisen hakasen kohdalla. Varren suun ja jalan väliin pitää vaivatta mahtua sormi. Tee loppuun rusetisolmu, voit varmistaa sen pysyvyyden lisäämällä yksinkertaisen solmun. Älä missään nimessä kierrä ylimääräisiä nauhoja kengän varren ympäri. Katkaise liian pitkät nauhat tai hanki mieluummin lyhyemmät.

# Pyörivän piruetin taikaa

Huimasti pyörivät piruetit ovat monen taitoluistelijan mielestä koko harrastuksen suola. Ne ovat näyttäviä, kiehtovia ja teknisesti vaativia liikkeitä, joiden harjoittelu tuo iloa ja haasteita kaikenikäisille luisteliijoille.



Näistä asennoista luistelijat ovat vuosien varrella kehittäneet lukemattomia erilaisia variaatioita ja yhdistelmiä, joilla on omat nimensä ja sääntönsä. Yksi kuuluisimmista ja vaikeimmista pirueteista on Biellmann-piruetti, joka on nimetty sveitsiläisen Denis Biellmannin mukaan. Siinä luisteliija nostaa jalan selän takaa ylös kohti pään yli kaartuen – vaativa ja vaikuttava liike, joka vaatii huikeaa notkeutta ja tasapainoa.

Vaikka täysimittaiset piruetit kuuluvat vasta edistyneempään harjoitteluun, myös luistelukoulussa päästään kokeilemaan piruettien alkeita. Aluksi harjoitellaan pyörimistä kahdella jalalla seisten, mikä antaa hyvän pohjan tulevalle kehitykselle.

Piruetit eivät ole pelkkää silmänruokaa – ne kehittävät samalla tasapainoa, kehonhallintaa ja rytmitajua. Ne ovat olennainen osa taitoluistelun taidetta ja tekniikkaa.

## Askel kerrallaan eteenpäin

Piruettien tapaan myös askelten harjoittelu alkaa pienestä pitäen. Luistelukoulussa askelia kutsutaan usein leikkisästi "pipareiksi" tai "makkaroiksi", kun taas edistyneemmät luistelijat harjoittelevat monimutkaisempia askelsarjoja, jotka sisältävät jo runsaasti taitoa vaativia liikkeitä: askeleita, kaaria, käännöksiä ja liukuja.

Vaikka vaikeimmat askelkuviot tulevat mukaan vasta myöhemmin, askelten harjoittelun perusta rakennetaan jo luistelukoulussa. Varhaiset harjoitteet kehittävät luistelijan tasapainoa, rytmiä ja kehonhallintaa – taitoja, joita tarvitaan, kun askelsarjat monipuolistuvat.

Monet askelista näyttävät sulavilta ja virtaavilta – mutta vaativat runsaasti tekniikkaa ja toistoja. Esimerkiksi chassé-askel on tuttu liike myös tanssin maailmasta, ja se yhdistää taitoluistelussa liikkeen rytmin ja tyylin.

Askelharjoittelu ei ole vain tekniikkaa – se on myös tapa kertoa tarinaa jäällä, musiikin mukana liikkuen ja tunnetta välittäen.

# Ei hätää, vaikka kaveri oppisi nopeammin

Taitoluistelu on ensin yksilölaji – myös oppimisessa. Jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan, eikä taitojen karttuminen noudata kalenteria tai vertailua kavereihin. Välillä kehitys on tasaista ja hidasta, ja toisinaan kaikki loksahda paikalleen yllättävän nopeasti.

Usein luisteluharrastus aloitetaan yhdessä ystävän kanssa samassa luistelukouluryhmässä. Voi kuitenkin käydä niin, että kaveri edistyy nopeammin ja siirtyy toiseen harjoitusryhmään. Tämä voi herättää kysymyksiä ja tunteita: Miksen minä opi? Miksen pääse seuraavaan ryhmään?

On tärkeää muistaa – sekä lapsen että vanhemman – että kehitys on yksilöllistä, ja juuri oma polku on tärkein. Harjoittelun eteneminen riippuu monesta asiasta: iästä, motivaatiosta, fyysisestä kehityksestä, motorisista valmiuksista ja yksinkertaisesti siitä, mikä juuri nyt on lapselle ajankohtaista ja innostavaa. Jokainen kehittyy omalla aikataulullaan!



## Ryhmät tukevat, eivät rajoita

Suomalaiset taitoluisteluseurat ovat vastuullisia lasten liikuntakasvattajia. Tavoitteena on aina tarjota lapselle hänen taitotasoaan ja motivaatiotaan vastaava harjoitusryhmä, jossa hän viihtyy ja saa sopivasti haastetta.

### **Muutokset ovat kasvun paikkoja**

Harjoitusryhmien muutokset voivat joskus tuntua vanhemmista suuremmilta kuin lapsista. Useimmiten lapset solahtavat uusiin ryhmiinsä nopeasti ja saavat pian uusia kavereita harjoituksista.

### **Arvokkaita oppimiskokemuksia**

Muutokset voivat olla lapselle myös kasvattavia kokemuksia: yhtäkkiä hän ei olekaan enää vanhin ja kokenein, tai toisaalta saa olla isompien mukana pienimpänä – kumpikin tilanne tarjoaa arvokasta oppia.

### **Yhteistyö perheiden kanssa**

Ryhmistä toiseen siirtymistä ei koskaan tehdä vanhempia kuulematta. Meille on tärkeää, että perheet ymmärtävät muutoksen taustan ja että lapsi saa tukea uuden vaiheen alkaessa.

# Kun jalat irtoavat jäältä

Hyvin pian luistelutaidon kehittyessä lapset alkavat harjoitella hyppäämistä. Monelle tämä on yksi odotetuimmista vaiheista – jäähän tutustumisen jälkeen alkaa vaihe, jossa jalat todellakin irtoavat jään pinnasta!

Vaikka katsomon puolelta hyppiminen saattaa aikuisesta näyttää hurjalta, lasten keho on luonnollisesti valmis liikkeeseen. Pienet ponnistukset eivät tunnu pelottavilta – päinvastoin, ne ovat täynnä iloa ja onnistumisen riemua.

## Hypyt alkavat pienesti

Luistelukoulussa hyppyharjoitukset alkavat turvallisesti ja asteittain:

- Tasajalkahypyt paikaltaan
- Pienet hypähdykset liikkeestä
- Varsahypyt – vauhdikas ja hauska lempihypyt, joka tuo iloa lähes jokaiselle lapselle

Kun näitä on harjoiteltu, onkin aika siirtyä ensimmäiseen "oikeaan" taitoluisteluhyppyyn – valssihyppyyn, joka on tuttu lähes kaikille lajin seuraajille. Se on tärkeä välietappi ennen varsinaisia yksöis-, kaksois- tai kolmoishyppyjä.



## Taitoluistelun hyppyjen maailma

### Kaarihypyt

- Salchow
- Axel
- Ritti (eli loop)

### Kärkihypyt

- Tulppi (toe loop)
- Flippi
- Lutz

Näiden hyppyjen nimet saattavat aluksi kuulostaa vierailta, mutta pikkuhiljaa ne tulevat tutuiksi niin lapsille kuin vanhemmillekin. Hypyt vaativat voimaa, koordinaatiota ja rohkeutta, mutta ennen kaikkea paljon harjoittelua – ja iloa liikkeestä!

## Harjoitus tekee mestarin

Luistelemaan oppii luistelemalla.

Tämä vanha totuus pätee taitoluisteluun enemmän kuin moniin muihin lajeihin. Mitä enemmän haluaa oppia, sitä useammin on harjoitettava – ja tämä voi alkaa jo aivan pienestä pitäen.

Yksi yleisimmistä vanhemmilta kuultavista kysymyksistä kuuluu:

"Miksi taitoluistelijoilla on niin paljon harjoituksia?"

Vastaus on yksinkertainen: taitoluistelu on teknisesti vaativa laji, jossa eteneminen vaatii paljon toistoja, kehonhallintaa ja aikaa jäällä.

### Harjoittelun määrä kasvaa kiinnostuksen mukaan

Jos lapsi innostuu lajista ja haluaa kehittyä, hänen on mahdollista harjoitella useita kertoja viikossa jo melko nuoresta lähtien. Kilpailevat luistelijat harjoittelevat tyypillisesti jäällä 5–6 päivänä viikossa.

Huippuluistelijoiden viikkotuntimäärä voi nousta jopa 20 tuntiin, kun mukaan lasketaan oheisharjoittelu.

### Jokaiselle sopiva polku

Tähän määrään ei kuitenkaan tarvitse tähdätä – jokainen perhe ja lapsi valitsee itselleen sopivan polun. Taitoluistelua voi hyvin harrastaa myös kevyemmin: yksi tai kaksi harjoituskertaa viikossa riittää mainiosti tuomaan liikunnan iloa ja edistymisen kokemuksia.

### Miksi harjoitellaan jo pienenä?

Taitoluistelussa tarvitaan ketteryyttä, tasapainoa, koordinaatiota ja teknistä tarkkuutta. Näiden ominaisuuksien oppimisen herkkyyksikausi sijoittuu noin ikävuosien 6–12 väliin – siksi monet taitoluistelijat harjoittelevat jo ala-asteikäisinä useamman kerran viikossa.

Ja vaikka harjoituksia olisi paljon, ne ovat aina ikä- ja taitotasolle sopivia. Harjoittelu on leikinomaista ja innostavaa, ja tärkeintä on, että lapsi itse viihtyy harjoituksissa.

## Valinta on aina sinun – ja lapsesi

Jos isompien kilpaluistelijoiden harjoitusmäärät tuntuvat hurjilta, ei syytä huoleen.

Taitoluistelua voi harrastaa pitkälle nuoruuteen – ja jopa aikuisikään asti – myös maltillisella harjoittelutahdilla. Harjoitusmääristä ja sisällöstä kannattaa aina keskustella oman lapsen valmentajan kanssa, joka osaa antaa yksilöllistä ohjausta.

Kannustamme jokaista perhettä tekemään juuri teille sopivan päätöksen.

Oikea ratkaisu on se, joka tuntuu hyvältä juuri nyt.

# Innostus kantaa – anna lapsen kokeilla siipiään

Joskus lapsi innostuu lajista niin, että harjoituksia haluaisi lisää, jäälle tekisi mieli yhä useammin. Tällaisessa tilanteessa vanhempi saattaa huolestua: Onko tämä liikaa? Ehtiikö lapsi levätä? Entä muut harrastukset ja koulu?

Nämä ovat ymmärrettäviä ja tärkeitä kysymyksiä. On kuitenkin hyvä muistaa, että lapsen palo tekemiseen kannattaa nähdä voimavarana, ei uhkana. Aina ei tarvitse tehdä päätöksiä vuosiksi eteenpäin – riittää, että antaa luvan kokeilla. Katsotaan rauhassa, mihin suuntaan harrastus kuljettaa.

Valmentajat seuraavat luistelijoiden jaksamista ja kehittymistä tarkasti. Heidän kanssaan voi turvallisesti keskustella harjoitusmäärästä, levon ja muun elämän yhteensovittamisesta.

Vanhemman tärkein tehtävä on olla rinnalla kannustajana – ja luottaa siihen, että yhdessä löydetään juuri omalle lapselle sopiva rytmi.



## Myös motivaatio tarvitsee joskus huolenpitoa

Taitoluistelu harrastukseen ei aina ole pelkkää liittoa. Välillä voi tulla hetkiä, jolloin harjoittelu tuntuu raskaalta, kehittyminen hidastuu tai motivaatio horjuu. Tämä kuuluu osaksi jokaisen urheilijan – ja harrastajan – matkaa.

Silloin lapsi tarvitsee ennen kaikkea turvaa, tukea ja lempeää kannustusta. Vanhemman rooli ei ole painostaa, vaan auttaa lasta muistamaan, miksi harrastus alun perin tuntui tärkeältä ja innostavalta. Pieni tauko, kevyempi kausi tai vaikkapa uudet jääharjoituksen kaverit voivat palauttaa ilon ja intoa takaisin.

Tärkeintä on pysyä kuulolla ja kulkea rinnalla, vaikka matka ei aina etenisi suoraviivaisesti. Taitoluistelu on pitkä tie – ja juuri siksi siinä ehtii tapahtua paljon kasvua, niin jäällä kuin sen ulkopuolella.



### Itsenäisesti alusta pitäen

Taitoluistelu on hieno laji myös siksi, että se tukee lapsen omatoimisuutta ja itsenäistymistä aivan pienestä pitäen.



### Tuki alkuvaiheessa

Alkuvaiheessa, kun lapsi on vielä pieni ja vasta opettelee luistelemaan, vanhempien apua tarvitaan erityisesti luistimien pukemisessa ja nauhojen sitomisessa. Tämä on tärkeä osa turvallista harjoittelua – mutta myös tilanne, jossa lapsi voi alkaa opetella ottamaan vastuuta omasta tekemisestään.



### Kohti omatoimisuutta

Lapset oppivat yllättävän nopeasti, ja vanhempien kannattaakin rohkaista ja tukea lasta pienissä omatoimisuuden askelissa. Esimerkiksi luistinten sitomista voi harjoitella kotona rauhassa, ilman kiirettä. Tavoitteena, että kouluikäinen lapsi osaa itse huolehtia luistimistaan ja varusteistaan.

## Katsomosta käsin – tilaa oppia ja kehittyä

Yksi tärkeimmistä taidoista, joita vanhempi voi oppia lapsen harrastuksen tukemisessa, on antautua seuraajan rooliin.

Harjoituksissa lapsi tarvitsee oppimisrauhaa. Jotta hän voi keskittyä valmentajan ohjeisiin ja harjoitella omaan tahtiinsa, on tärkeää, että vanhemmat seuraavat tuntia katsomosta käsin, eivät jäältä käsin tai laidalta ohjaten.

Luottamus lapsen kykyyn toimia itsenäisesti jäällä – ja valmentajan ammattitaitoon – on suuri lahja. Sen kautta lapsi saa tilaa kasvaa, kehittyä ja kokea omat onnistumisensa.

# Show kruunaa kauden – jäällä loistaa koko seura!

Kun oma lapsi ottaa ensiaskeleitaan luistelukoulussa – välillä kontaten, välillä horjuen – voi olla vaikea uskoa, että aivan pian hänestä kuoriutuu todellinen jääshown tähti. Ja silti niin käy, yhä uudelleen.

Suomalaisissa taitoluisteluseuroissa yksi kauden hauskimista ja odotetuimmista perinteistä on suuri jäänäytös, joka järjestetään yleensä kevätkauden päätteeksi. Pienemmän jäänäytöksen aika on Seinäjoella joulukuussa. Jäällä loistavat kaikki halukkaat seuran luistelijat – pienistä ensiluistelijoista aina kokeneempiin harrastajiin ja kilpaluistelijoihin saakka.



## Show'n taikaa

### Satumainen kokemus

Jäänäytös on usein satumainen, visuaalisesti näyttävä ja teemallinen esitys, jossa luistelee parhaimmillaan jopa satoja erikikäisiä luistelijoita. Suomalaisseurat suosivat erityisesti lapsiyleisölle sopivia jääsatuja, joiden tarinat heräävät eloon musiikin, pukujen ja liikkeen avulla.

### Esiintymisen juhla

Näytös on esiintymisen juhla, joka tarjoaa upean mahdollisuuden kaikille – myös niille, jotka eivät halua kilpailla.

Se on myös yhteisön voiman näyttö, jossa koko seura tekee yhdessä jotain suurta ja unohtumatonta.

Sekä luistelijoiden oma arena, jossa jokainen saa kokea esiintymisen ilon valojen loisteessa.

### Yhteistyön voima

Yhteistyöllä onnistutaan näytöksen toteuttamisessa. Se on monelle seuralle vuoden tärkein ponnistus – ja usein myös tärkein tulohankintakeino, niin kuin meillekin.

Näytöksen järjestelyt vaativat luistelijoiden ja valmentajien ohella lukemattomia työntekijäitä ihmisiä eri tehtäviin. Pienen luistelijan vanhemmille mukana olo näytöksen järjestelyissä on erinomainen tapa tutustua niin seuran muihin aikuisiin kuin luistelijoihin. Tervetuloa kokemaan Seinäjoen taitoluistelijoiden joulu-/kevätinäytös.

## Inspiraatiota katsomosta

Taitoluistelijat kehittyvät ennen kaikkea tekemällä – harjoittelemalla, kokeilemalla ja esiintymällä. Mutta yhtä tärkeää on myös oppia katsomalla muita: huomata, mitä taitavammat luistelijat tekevät, ja saada siitä inspiraatiota omaan tekemiseen.

Luistelijat ja heidän perheensä ovat aina lämpimästi tervetulleita katsomoon seuraamaan oman seuran jäätähtien suorituksia. Seurassamme järjestetään kilpailuja ja tapahtumia, joiden seuraaminen kuuluu luonnollisena osana taitoluistelijaksi kasvamista.

Suomessa järjestetään kauden aikana myös useita tasokkaita kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja, joissa on mahdollista nähdä todellista taitoluistelun loistoa – ja kokea, miten intohimo, taito ja vuosien työ yhdistyvät jäällä huikeiksi esityksiksi.

Näiden hetkien kautta syttyy usein pieni kipinä, joka vie luistelijaa eteenpäin omalla polullaan.

## Taitoluistelu on muutakin kuin jäätä

Taitoluistelun harjoittelu ei tapahdu pelkästään jäällä. Jo pienestä pitäen luistelijoiden lajiharjoitteluun kuuluu myös oheisharjoittelu – eli tutummin "oheiset" eli jumprat. Näitä harjoituksia pidetään liikuntasaleissa tai ulkona sään salliessa.

Oheisharjoittelulla on monia tavoitteita, ja se on tärkeä osa luistelijan kehitystä:

- Osassa oheisharjoituksista keskitytään jäällä tehtävien tempujen, kuten hyppyjen ja piruettien tukemiseen.
- Muodostelmaluistelijat saattavat harjoitella ohjelman kulkua trossut jalassa, keskittyen liikkeiden synkronointiin ja koreografiaan.
- Kaikkein tärkeintä on, että oheisharjoittelu tarjoaa lapsille ja nuorille monipuolista, kehittävästä liikuntaa – kestävyttä, kehonhallintaa, notkeutta ja voimaa.



## Yksin, kaksin vai joukkueessa?

Taitoluistelu on laji, jossa jokainen voi löytää oman paikkansa – yksin, parin kanssa tai osana joukkuetta. Yksi lajin hienouksista on sen monipuolisuus: saman jääurheilun sisällä voi harrastaa useita erilaisia alalajeja, jotka kaikki kehittävät upeita taitoja eri näkökulmista.

Suomalaisissa taitoluisteluseuroissa – myös meillä – on vakiintunutta ja monipuolista toimintaa erityisesti yksinluistelussa ja muodostelmaluistelussa. Joissakin seuroissa tarjolla on myös pariluistelun ja jäätanssin valmennusta, joiden suosio on jälleen Suomessa kasvussa.

Vahvat lajin perustaidot ovat tärkeitä kaikissa alalajeissa. Esimerkiksi jäätanssissa vaaditaan jo poikkeuksellisen hyviä perusluistelutaitoja.



## Älä usko satuihin!

Taitoluistelu on tunnettu, arvostettu ja ihailtu urheilulaji – mutta silti siihen liittyy yllättävän paljon vanhentuneita mielikuvia ja hassuja harhaluuloja.

Yksi sitkeimmistä myyteistä on, että taitoluistelu olisi "vain tyttöjen laji". Tämä ei pidä paikkaansa – vaikka harrastajista on tällä hetkellä enemmän tyttöjä, taitoluistelu on laji aivan kaikille, sukupuolesta riippumatta. Taitoluistelun kaikki alalajit tarjoavat huikeita mahdollisuuksia myös pojille ja miehille, ja monissa maissa lajin monimuotoisuus näkyy jo vahvasti.

Taitoluistelu vaatii voimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja rohkeutta – ja sen monipuolisuus tekee siitä sopivan lajin monenlaisille liikkujille. Lajissa yhdistyvät fyysinen suorituskyky, luovuus ja yhteistyö ainutlaatuisella tavalla.

Siksi me kannustammekin: älä jää vanhojen käsitysten vangiksi, vaan tutustu taitoluistelun aitoon maailmaan. Ja jos kuulet vääriä luuloja, oikaise niitä rohkeasti – juuri näin me yhdessä rakennamme entistä avoimempaa ja ymmärtäväisempää luistelukulttuuria.



## Vakuutukset

Jokaisella Suomen Taitoluisteluliiton jäsen seurassa luistelevalla tulee olla vuosittain hankittava lisenssi, eli harraste- tai kilpailupassi. Luistelun harrastaminen liiton jäsen seurassa vaatii aina voimassaolevan luistelupassin. Lisenssit eli passit ovat voimassa luistelukauden 1.5.-30.4.

### Luistelukoulupassi

Luistelukoulupassi oikeuttaa osallistumaan taitoluistelutoimintaan alle 15v. liikkujana, harjoitellen 1-2 kertaa viikossa. Luistelukoulupassiin sisältyy Pohjolan Sporttiturva-vakuutus (Luistelukouluvakuutus), joka vakuuttaa harrastajan taitoluisteluun liittyvän tapaturman varalta. Seura hankkii luistelukoulupassit nipputilauksena. Liikkuja ei voi ostaa luistelukoulupassia itse.

### Harrastepassi

Harrastepassi oikeuttaa osallistumaan taitoluistelun harrastetoimintaan liikkujana. Sinun tulee hankkia harrastepassi; jos harjoittelet viikottain vähintään 3 kertaa tai olet yli 15 vuotias luistelijat, joka ei halua kilpailla tulevan kauden aikana.

### Kilpailupassi

Luistelijat perheineen huolehtii kilpailupassin ostosta. Kilpailupassin hankkimalla voit osallistua taitoluistelukilpailuun sekä -harjoituksiin. Kilpailupassin yhteydessä on mahdollista ostaa Pohjolan Sporttiturva-vakuutus.

### Toimihenkilöpassi

Toimihenkilöpassi oikeuttaa osallistumisen taitoluistelun harraste- ja kilpailutoimintaan valmentajana, ohjaajana, toimihenkilönä ja arvioijana. Jokainen toimihenkilö huolehtii itse passin ostosta.

## LOPPUSANAT:

Olitpa vasta-alkaja tai jo kokeneempi liikkuja, yksin, kaverin kanssa tai osana joukkuetta – taitoluistelussa on tilaa sinulle. Laji tarjoaa iloa, haasteita ja elämyksiä jokaiselle, iästä tai taustasta riippumatta. Meillä jäälle mahtuu monenlaisia tarinoita, taustoja ja unelmia.

Taitoluistelu on enemmän kuin laji – se on yhteisö, jossa jokainen voi löytää oman tapansa loistaa jäällä. Tervetuloa mukaan ja löydä oma polkusi!

