



**JOENSUUN KATAJA**  
*Muodostelmaluistelu*

**YHDESSÄ LUISTELLEN**

[www.joensuunkatajamuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com](http://www.joensuunkatajamuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com)

# Tervetuloa tutustumaan muodostelmaluisteluun!

**Lauantaina 17.1. Joensuun jäähallissa**

**Klo 13**

**Puheenjohtajan terveiset**  
**Joukkueet esittävät kilpailuohjelmansa**  
Muodostelmakoulu  
Les Christalles – tulokkaat  
Les Petites Visions – minorit  
Les Visions – SM-noviisit  
Miracles – juniorit

**Klo 13.45**

**Lasten ja vanhempien luistelukoulu**  
Luisteluun tutustumista luistelukouluohjaajien johdolla. Ota mukaan luistimet, kypärä ja liikkumiseen sopivat vaatteet.

**Klo 14.30**

**Tutustuminen muodostelmaluisteluun**  
Jokainen on tervetullut kokeilemaan muodostelmaluistelua valmentajiemme ja luistelijoidemme johdolla. Luistelutaidolla ei ole väliä vaan tärkeää on avoin mieli! Ota mukaan luistimet ja liikkumiseen sopivat vaatteet.

**Klo 15.30-16.45**

**Les Visions ja Miracles joukkueiden avoimet harjoitukset**  
Tervetuloa seuraamaan!

Tapahtumaan on vapaa pääsy!  
Tapahtuman aikana on mehutarjoilu sekä muodostelmaluisteluaiheisia pisteitä ja luistelutarvikkeiden kirpputori.

[www.joensuunkatajamuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com](http://www.joensuunkatajamuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com)

# Tervetuloa mukaan luistelemaan!



**Luistelukoulu** sopii kaikille yli 3-vuotiaille, jotka haluavat oppia luistelemaan. Luistelukoululaiset jaetaan heidän taitotasojansa vastaaviin ryhmiin. **Alkeisryhmässä** harjoitellaan luistelun perusteita pystyssä pysymisestä alkaen ja taitojen karttuessa **jatkoryhmässä** siirrytään jo hieman vaikeampiin harjoituksiin kuten liukuihin, hypähdyksiin ja piruetteihin. Jumpassa harjoitellaan monipuolisesti liikunnan eri osa-alueita pelaillen ja leikkien. Luistelukoulu harjoittelee kerran viikossa.

*Lauantaisin alkujumppa klo 11.30-12.00 ja jää klo 12.10-13.00*

**Muodostelmakoulu** on tarkoitettu perustaidot osaaville n. 6-10-vuotiaille lapsille. Muodostelmakoulu on muodostelmaluistelun kehitysryhmä ja ensimmäinen askel muodostelmaluistelijan polulla. Kauden aikana opetellaan jo hieman vaativampia asioita kuten piruetteja, askeleita ja erilaisia liukuja. Lisäksi harjoituksissa tutustutaan muodostelmaluistelun perusteisiin ja opetellaan ryhmässä toimimista. Oheisharjoituksissa pyritään kehittämään lasten liikunnallisuutta monipuolisesti hauskanpitoa unohtamatta. Ryhmä harjoittelee kahdesti viikossa.

*Keskiviikkoisin jää klo 15.00-16.00 ja oheiset klo 16.15-17.00 sekä lauantaisin alkujumppa klo 11.30-12.00 ja jää klo 12.10-13.00*

**Aikuisten luisteluryhmä** harjoittelee kerran viikossa positiivisella ja rennolla asenteella. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki innokkaat, ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta. Aikuisten luistelutunneilla harjoitellaan luistelun perusteita aivan alkeista lähtien. Aiempaa kokemusta luisteluharrastuksesta ei siis tarvita! Perusluistelun harjoittelun lisäksi aikuisten luisteluryhmässä tutustutaan helppoihin askeleisiin, liukuihin, piruetteihin, hyppyihin sekä muodostelmaluistelun perusteisiin. Kaikki tämä tehdään hyvällä mielellä ja letkeällä asenteella.

*Keskiviikkoisin jää klo 20.45-21.30*

[www.joensuunkatajamuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com](http://www.joensuunkatajamuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com)

## **YHTEYSTIEDOT:**

### **Luistelukoulun vastuvalmentaja:**

Melina Karhu

puh. 050 462 4264

sähköposti: [meli.ka@hotmail.com](mailto:meli.ka@hotmail.com)

### **Muodostelmakoulun vastuvalmentaja:**

Ilona Mustonen

puh. 044 201 2354

sähköposti: [muodostelmakoulu.joka@gmail.com](mailto:muodostelmakoulu.joka@gmail.com)

### **Aikuisten vastuvalmentaja:**

Jutta Martikainen

puh. 0400 528844

sähköposti: [jutta.martikainen@gmail.com](mailto:jutta.martikainen@gmail.com)

### **Lisätietoja jaostosta ja joukkueista sekä ilmoittautuminen:**

[www.joensuunkatajामuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com](http://www.joensuunkatajामuodostelmaluistelu.sporttisaitti.com)