



## Tervetuloa Ringettekouluun!

Turun Ringeten Ringettekouluun tavoitteena on tarjota pienille ringettekoululaisille tuttu ja turvallinen paikka oppia luistelemaan ja pelaamaan ringetteä sekä tutustua uusiin ystäviin. Liikunnan ja leikin varjolla pienet pelaajanalut oppivat ryhmässä toimien ringeten perustaidot ja saavat eväitä terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Halutessaan lapset voivat siirtyä Ringettekoulusta F-joukkueeseen. Ringettekoulu toimii lapsilähtöisesti ja lapsen kehitysvaiheet huomioon ottaen. Ringettekouluun jäät ovat ns. perhejäitä, jolloin vanhemmat ja sisarukset voivat halutessaan tulla mukaan jäälle luistelemaan.

### Varusteista

Ringetteharrastuksen alkuun pääsee mainiosti, kun lapsella on luistimet, kypärä ja hanskat. Alkuun luistimet voivat olla myös taitoluistimet, mutta pelaamaan pääsee vain hokkareilla. Lähes kaikkia varusteita voi hankkia käytettynä kirpputorilta.

Varusteita hankkiessa kannattaa olla maltillinen. Käytetyt varusteet ovat pienille pelaajille järkevä valinta, sillä lapset kasvavat nopeasti ja silloin varusteet jäävät pieniksi. Varusteiden pitää kuitenkin olla sopivan kokoiset. Liian pienet varusteet hankaavat tai puristavat, liian suuret taas eivät suojaa niin kuin varusteiden kuului. Väärän kokoisissa varusteissa liikkuminen on hankalaa ja epämukavaa.

### Ringetenpelaajan varustearsenaaliin kuuluvat

- kokokasvosuojuksella varustettu kypärä
- alasuojat
- polvisuojat
- pitkät pelihousut (joukkueessa pelaavat saavat housut seuralta)
- kyynärsuojat
- kaulasuojat
- harjoituspaita
- hanskat



Varusteiden ainoa oikea kiinnitystapa on teippi tai tarra. Varusteissa ei saa olla hakaneuloja tms. teräviä esineitä, myös korut ja muut helposti kiinni tarttuvat esineet kannattaa jättää kotiin harjoitusten ajaksi.

### Luistinten hankinta

Eryteisesti luistinten pitää olla sopivat, jotta luistelun oppiminen käy helposti ja on mielekästä. Kokeile luistimia lapsen jalkaan AINA ennen ostopäätöstä.

- oikeankokoinen luistin tukee nilkkaa ja jalkaa, mutta ei purista (jalkojen ei kuulu puuttua)
- luistimen kenkä on aina muotoiltu, joten sen pitää olla sopivan kokoinen: luistimeen pitää mahtua urheilusukka, ei villasukkaa (kantapään ja kengän väliin tulee mahtua yksi sormi)
- luistimissa on erilaisia lestejä, valitse aina lapsen jalkaan sopivin
- nyöritä luistimet normaalisti, älä kierrä nauhoja nilkan ympäri (jos nilkka on liian tuettu, liikkuvuus ja luisteluasento sekä luistelun oppiminen kärsivät, eivätkä nilkan lihakset vahvistu)

### Maila

- ringette-mailan sopiva pituus on luistimet jalassa kainaloon tai rintalastaan saakka
- junioreille sopivia ensimmäisiä ovat esimerkiksi Ring-Jet First Ring tai Ring-Jet 100 JR