



## Luistelukoulun kevät 2019

Tervetuloa HyTL:n luistelukouluun! Luistelukoulussamme luistelijat oppivat luistelun perustaidot iloisessa, kannustavassa ja positiivisessa ilmapiirissä. Vastuuohjaajat on koulutettu Suomen Taitoluisteliiton toimesta ja suuri osa heistä on myös seuran omia kilpailuistelijaita.

Luistelukoulun kevätkausi jatkuu 15.4.2019 asti. LK1 (kerran viikossa) maanantaisin tai torstaisin ja LK2 (kaksi kertaa viikossa) maanantaisin ja torstaisin.

Ryhmät taitotason mukaan:

Luistelijan saapuessa luistelukouluun ensimmäisiin harjoituksiin annetaan luistelijalle nimikyltti, johon ohjaaja kiinnittää luistelijan ryhmän mukaisen väritarran jäällä. Muista ottaa nimikyltti mukaan kaikkiin harjoituksiin! Jokaisella ryhmällä on yksi vastuuohjaaja. Ryhmät vasta-alkajista edistyneempiin ovat vihreät, keltaiset, siniset ja punaiset. Ryhmien ohjaajat seuraavat lasten kehitystä. Jokaisessa ryhmässä on ennalta määrätty taidot, jotka jokaisen luistelijan tulee oppia, ennen kuin hän siirtyy seuraavaan vaativampaan ryhmään. Näitä taitoja harjoitellaan kannustavassa – ei kilpailuhenkisessä – ilmapiirissä. Ryhmäsiirroista vastaavat ryhmien vetäjät sekä luistelukouluvastaavat Ida Ritamies ja Elina Oksanen.

Luistelukoulussa viihtyy, kun on oikeanlaiset varusteet:

Tavalliset kaunoluistimet tai hokkarit sopivat aloittelijoille, mutta jos lajiin haluaa päästä nopeammin kiinni ja edetä taitoluistelussa, suosittelemme oikeita taitoluistimia. Taitoluistimia voi ostaa taitoluistelukaupoista uusina ja käytettyinä. Käytetyt taitoluistimet ovat mukavammat jalassa, sillä ne eivät ole yhtä kovat kuin uudet, ja luistin on ehtinyt muotoutua jalkaan. Ne tukevat kuitenkin jalkaa ja nilkkaa paremmin kuin kaunoluistimet tai hokkarit ja urateroituksen ansiosta terän pohja on kaareva, mikä mahdollistaa kahden kaaren, ulko- ja sisäkaaren, harjoittelun. Kaaret ovat taitoluistelun perusta. Taitoluistelukauppojen yhteystietoja löytyy seuramme ilmoitustaululta sekä internetistä.

Luistimista riippumatta on erityisen tärkeää, että ne ovat terävät. Urateroituksen voi hankkia hyväkuntoisiin kaunoluistimiinkin taitoluistinteroittajalla. Seuran ilmoitustaululta löytyy taitoluistinliikkeiden ja -teroittajien yhteystietoja. Luistelumukavuuden kannalta on myöskin tärkeää, että luistimet eivät ole murtuneet. Murtuneet luistimet tunnistaa luistimen varressa näkyvistä selvistä murtumista, kuhmuista tai kuopista. Murtuneissa luistimissa nilkka ei pysy suorana, vaan taittuu sivulle, mikä saattaa aiheuttaa kipua ja vaikeuttaa harjoitusten tekemistä. Kysy ohjaajilta lisätietoja luistimiin liittyen!

Kun luisteliija vasta totuttelee luistimiin ja jäällä seisomiseen, vaatetuksen täytyy olla tarpeeksi lämmintä, esimerkiksi kevyt talvikerrasto tai takki ja housut, kerrospukeutumista unohtamatta, ovat sopivia. Heti kun lapsi alkaa liikkua, tulisi vaatetus tarkistaa uudelleen. Jäähallissa ei ole talvella yhtä kylmä kuin ulkona, useimmiten lämpötila on noin +5°C. Liian paksu vaatetus voi tehdä liikkumisesta hankalaa.

Käsineiksi sopivat neulesormikkaat, aivan pienimpien ryhmässä kuitenkin vedenkestävät hanskat ovat suositeltavat.

Kypärä saa olla, varsinkin pienimmille se on suositeltavaa, mutta se ei ole pakollinen. Tarkistathan, että pitkät hiukset ovat hyvin kiinni, eivätkä tule silmille.

Luistelusukat ovat yksi tärkeimmistä asioista. Sukkien on oltava sopivat ja lämpimät, mutta hengittävät. Huonot sukat menevät helposti myttyyn.

Käytähän luistelijan vessassa ennen jälle tuloa. Nälkäisenä, väsyneenä tai sairaana ei luistelukouluun kannata tulla.

**Ohjeita vanhemmille:**

Luistelukoulun alkua odotetaan pukukopissa, josta ohjaajat tulevat hakemaan lapset.

Vanhempien paikka harjoitusten aikana on katsomossa. Kaukalon reunalla seisova vanhempi vie lapsen huomion pois harjoittelusta ja on enemmän häiriöksi kuin hyödyksi. Jäähallista voi myös poistua ja lähteä vaikka lenkille.

Siirtyminen pukukopin ja katsomon välillä tapahtuu hallin käytävän/aulan kautta, ei siis pukukopista jääreunan kautta katsomoon. Tämä on hallimestarin määräys, jolla pyritään välttämään hiekan kulkeutuminen kumimatoille

**Kevätnäytös:**

Kevätkausi huipentuu näytökseen sunnuntaina 14.4.2019. Näytökseen osallistuvat kaikki seuran luistelijat. Ohjelmat laaditaan tunneilla, ja niitä harjoitellaan viimeiset kerrat ennen näytöstä. Näytökset ovat olennainen osa taitoluisteluharrastusta. Vanhempien apua tullaan kaipaamaan näytösasujen työstämisessä. Tarkempia ohjeita annetaan lähempänä näytöstä. Näytöksen lopuksi on tapana palkita esiintyjät pehmoleluilla ja kukilla.

**Miten jatkaa luisteluharrastusta:**

Luistelukoulussa on tarkoitus oppia luistelun perusteet, ja osa innostuu lajista niin, että jatkaa taitoluisteluharrastustaan kehitysryhmässämme ja edelleen eritasoisissa kilparyhmissämme. Kehitysryhmään siirtymisestä tulee sopia valmentajien kanssa.

Luisteluterveisin  
Hyvinkään Taitoluistelijat ry  
[www.hyttl.fi](http://www.hyttl.fi)