



# LUISTELUKOULUJEN ALOITUSINFO



Hei sinä Tapparalainen!

*Lämpimästi tervetuloa mukaan luistelukoulutoimintaamme.*

*Tavoitteenamme on tarjota lapsille positiivisia kokemuksia ja elämyksiä luistelun parissa. Luistelukouluissamme lapsi oppii luistelun perusteita, keskittymistä ja yhteisten sääntöjen mukaan toimimista sekä monia sosiaalisia taitoja ja itsenäistymistä. Luistelutaitojen kehittäminen tapahtuu niin tekniikkaharjoittein kuin musiikin, leikkien, ratojen ja erilaisten välineiden avulla.*

*Olemme koonneet tähän pakettiin tarpeellista tietoa seuramme toiminnasta sekä tarvittavista varusteista niin uusille kuin vanhoillekin luistelukoululaisille.*

*Toivottavasti viihdytte mukana toiminnassamme ja lapset saavat kokea paljon oppimisen iloa ja luistelun riemua.*

## **1. Tervetuloa mukaan Tapparalan Luistelukouluun!**

Tapparalan taitoluistelijat järjestää eri ikäisille useita luistelukouluja Tampereen jäähallien lisäksi sekä Kangasalan että Lempäälän jäähalleissa. Luistelukouluissa opetellaan luistelun perusteita.

Kevään luistelukoulut ovat viikoilla 2–12 (yhteensä 11 kertaa), poikkeuksena Tesoman luistelukoulu, joka harjoittelee viikot 1–11. Luistelukouluista voi halutessaan valita myös toisen viikkoharjoituskerran lisähintaan. Luistelukoulut pidetään normaalisti myös koulujen hiihtolomaviikolla. Kevätkausi huipentuu seuramme kevätnäytökseen, jossa kaikki luistelukoululaiset pääsevät esiintymään.

Tulevista tapahtumista tiedotetaan tarkemmin luistelukoulun **muistitaululla** seuramme nettisivuilla (<http://taitoluistelu.tappara.fi/taitoluistelu/luistelukoulu/muistitaulu.html>). Muistitaulua on siis tärkeää seurata aktiivisesti koko kauden ajan.

## **2. Vinkkejä luistelukoulukerroille**

- Tule ajoissa hallille. Noin 15 minuuttia on hyvä varata aikaa ennen tunnin alkua.
- Pukukopin voi katsoa hallien sisäänkäyntien läheisyydessä olevista TV-tauluista. Lisäksi koppien ovista löytyy laput, joiden avulla löydät oikean pukukopin.
- Valmistaudu pukukopissa luistelukoulutuntiisi – luistimet jalkaan, kypärä päähän ja hanskat käteen. Luistelukouluohjaajat tulevat hakemaan sinut pukukopista jäälle Sentterin jäähallissa. Muissa halleissa vanhemmat saattavat lapset vaihtoitioon. Luistinsuojat kannattaa ottaa luistimista vasta jään laidalla. Luistelukouluohjaajat ja avustajat auttavat tarvittaessa tuppien kanssa ja jäälle pääsyssä.
- Pukukopit ovat herkästi ruuhkaisia – olisi hienoa, että koppiin menisi lapsen kanssa vain yksi aikuinen.

- Luistelukoulutunnin alkaessa lapset päästetään jäälle ja he voivat lähteä luistelemaan kenttää/ohjaajan osoittamaa aluetta ympäri vapaasti. Tämä on hyvä hetki harjoitella itsenäisesti peruluistelua, kunnes kaikki lapset on saatu jäälle.
- Vanhemmat seuraavat tuntia katsomosta. Nokia Areenan harjoitushallissa ei ole katsomoa, joten siellä vanhemmat voivat seurata tuntia kaukalon laidalla, pleksin takana. On tärkeää, että jään vierus ja vaihtoaitiot rauhoitetaan, jotta lasten keskittyminen on mahdollisimman hyvää eikä vaihtoaitioihin kerry roskia tai hiekkaa kenkien pohjista.
- Luistelukoulutunnin päätteeksi ohjaajat auttavat lapset pois jäältä ja vanhemmat tulevat lasta vastaan vaihtoaitiolle. Sentterissä ohjaajat auttavat lapset pukukoppeihin, jossa vanhemmat ovat vastassa.
- Seuraavaa kertaa on kiva odotella tutustumalla nettisivuiltamme löytyviin materiaaleihin.

### 3. LUISTELUKOULUJEN VASTUUHENKILÖT

#### **TOIMISTO (laskutus, ilmoittautumisiin liittyvät tiedustelut)**

Heidi Mattila  
kehityspäällikkö  
heidi.mattila@tappara.fi  
050 562 7739

#### **LUISTELUKOULUJEN VASTUUOHJAAJAT**

##### **Muodostelmatähdet**

Oona Montonen  
oona.m.montonen@gmail.com

##### **Sentteri**

Sanni Kuusela  
sanni.k.kuusela@gmail.com

##### **Nokia Arena (harjoitushalli)**

Erika Pentikäinen  
erika.pentik@gmail.com

##### **Hervanta**

Lotta Malinen  
lotta.malinen@hotmail.com

##### **Kangasala**

Aino Järvinen  
aino10jarvinen@gmail.com

##### **Lempäälä**

Oona Montonen  
oona.m.montonen@gmail.com

##### **Tesoma**

Hanna Kiviniemi  
hanna.kiviniemi96@gmail.com

##### **Aikuisten taitoluistelukoulu**

Petra Pääsky  
petra.paasky@hotmail.com

##### **Piia Wirsèn**

piia.wirsen@gmail.com

Jokaisessa luistelukoulussa on oma vastuuhjaajansa eli ns. hallivastaava, joka vastaa monista käytännön asioista luistelukouluissa. Ota rohkeasti yhteyttä luistelukoulujen vastuuhjaajiin, jos jokin asia mietityttää – autamme mielellämme!

## 4. VARUSTEET

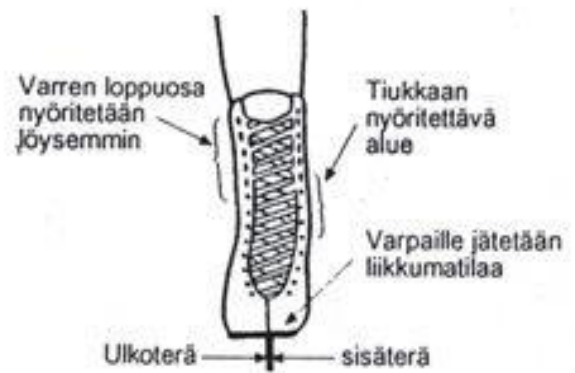
### LUISTIMET

Luistelijan tärkein varuste on tietenkin hyvä ja asianmukainen luistinkengä ja hyvin teroitutut terät. Kengän tulee olla jalkaa tukeva, ja sen on oltava sopiva kooltaan. Liika kasvunvara luistimessa haittaa oppimista ja tekee lapsen olon epävarmaksi jäällä. Luistimen varren tulee olla napakka, eikä se saa antaa periksi. Luistimilla tulee pystyä kävelemään nilkat suorina ja seisomaan yhdellä jalalla.



Hyviä luistinmerkkejä ovat mm. Risport, Edea ja Riedell. Luistimia myyvät erikoisliikkeet kuten [Golden Skate](#) (Tampere), [Team Sportia 10](#) (Tampere) Skate Shop (Helsinki) ja Lucky Skate (Helsinki).

Kengän nyörittäminen aloitetaan aivan alhaalta niin, että varpaille jätetään pieni liikkumistila. Nilkan kohdalta luistin nyöritetään tukevasti, ennen hakasia voi tehdä solmun, jottei luistin pääse löystymään. Näin saadaan nilkalle paras tuki. Varren loppuosa sidotaan taas löysemmin. Varsi on sopivan kireä, jos etusormi mahtuu varren ja jalan väliin. Nauhat sidotaan lopuksi hyvin. Niitä ei saa kiertää nilkan ympäri.



Taitoluistelun erikoisliike Golden Skate tarjoaa mahdollisuuden myös luistinten vuokraukseen liikkeestä koko luistelukoulukauden ajaksi. Ole suoraan yhteydessä Golden Skateen, jos kiinnostuit tästä mahdollisuudesta!

### LUISTINTEN SÄILYTYS JA HUOLTO

Käytä luistimissa teräsuojia aina, kun kuljet niillä jään ulkopuolella, sillä paljaat terät vaurioitua helposti. Terät tulee kuivata huolellisesti AINA käytön jälkeen, ja luistimet säilytetään ilman tuppeja.

Luistimia tulee teroituttaa säännöllisesti asiantuntijalla. Harjoitusluistimia voi teroituttaa esimerkiksi Team Sportia 10:ssä. Taitoluistimen teroitus on erilainen kuin esimerkiksi jääkiekkoluistimen. Taitoluistimen terä on pituussuunnassa keinumainen, siinä on keskellä ura ja edessä piikit. Terällä voidaan luistella molemmilla reunoilla yhtä aikaa tai vain toisella reunalla. Taitoluistelun erikoisliike Golden Skate ja Team Sportia 10 tarjoavat asiantuntevaa teroitusta taitoluistimille.

### VAATETUS

Luisteluasu on oltava joustava ja mukava päällä, jotta liikkuminen on helppoa. Topatut takit ja haalarit ovat useimmiten liian paksuja ja jäykkiä. Jäähallissa tuuli- tai verryttelypuku, kuten myös luistelupuku ja trikoot, on sopiva asu. Vaatekerroksia voi lisätä lapsen tarkenemisen mukaan.

Hansikkaat kuuluvat myös luistelukoululaisen varusteisiin. Pitkät hiukset on aina pidettävä kiinnitettyinä ja tämän lisäksi kypärän käyttöä on pakollista luistelukoululaisilla.

## **TAPAHTUMAT**

- Koulujen loma-aikoina normaalisti luistelukoulua
- **VIIKOLLA 6: Pehmoleluluistelu**
  - o lapset saavat tuoda luistelukoulutunnille haluamansa pehmolelun, jota käytetään apuna opetuksessa (pehmolelun tulee olla sellainen, minkä kanssa voi helposti luistella ja mahdollinen likaantuminen ei haittaa)
- **VIIKOLLA 7: Kaveriluistelu (ei koske lapsi-aikuinen -ryhmää)**
  - o jokainen luistelukoululainen saa tuoda mukanaan yhden kaverin ilmaiselle tutustumiskerralle (kaverin on pystyttävä liikkumaan itsenäisesti luistimilla)
- Luistelukoulut päättyvät viikolla 12, poikkeuksena Tesoman luistelukoulu, joka päättyy viikolla 11
- Kevätkauden lopussa kevätnäytös, lisätietoa näytöksestä myöhemmin sähköpostitse