

Taitoluistelun harrastajan polku

Tule mukaan!

Hyppää huipulle tähtäävän urapolkuun tai jatka harrastaen

Vieläkin pääset mukaan!

Hyppää huipulle tähtäävän urapolkuun tai jatka harrastaen

Aikuisenakin voit aloittaa!



Ikä	Luistelukoululainen 3–7 v	Kehitysryhmäläinen 4–7 v	Harrastaja 6–17 v	Kilpaluistelija 6–25 v	Aikuiset 17 v →	Uran jälkeen 15 v →
Näissä ryhmissä voit aloittaa	luistelukoulu		harrastajaryhmät		aikuisryhmät	
Toimintamuodot		Yksinluistelun kehitysryhmät Muodostelmaluistelukoulut	Yksin- ja pariluistelu, muodostelmaluistelu, jäätanssi		Muodostelmaluistelu, kuntoluistelu, tekniikkakoulu, jäätanssi	Tuomari, tekninen, ohjaaja/valmentaja, seuratoimija
Siirtymiset ryhmästä toiseen	Joustavasti, oman motivaation ja seuran tarjoamien mahdollisuuksien mukaan eri ryhmien ja lajien välillä					
Seuraharjoitusten määrä	1–2 krt/vko jää 0–1 krt/vko oheinen	2–4 krt/vko jää 1–3 krt/vko oheinen	1–3 krt/vko jää 0–2 krt/vko oheinen	2–7 krt/vko jää 1–5 krt/vko oheinen	1–2 krt/vko jää 0–1 krt/vko oheinen	Oman innokkuuden mukaan
Fyysis-motoriset tekijät	Motoristen perustaitojen *) monipuolinen harjoittelu	Motoristen perustaitojen *) vahvistaminen tasapainokyky, ketteryyssyky, rytmikyky, yhdistelykyky	Koordinaatiivisten osatekijöiden **) harjoittelu Fyysisten ominaisuuksien (voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus) monipuolinen harjoittelu		Liikehallinta Tasapaino Peruskestävyys Keskivartalon ja alaraajojen voima/ lihaskestävyys Dynaaminen liikkuvuus	
Lajitaidot	Tähtidiplomien asiat	Yksilöllinen eteneminen / ryhmä- ja joukkuekohtaiset taitotavoitteet, kilpailevilla taitotestitöt, kilpailusarjojen vaatimukset			Yksilöllinen eteneminen oman taitotason mukaisesti	
Psyykkis-sosiaaliset tekijät	Keskittyminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Onnistumisen elämykset Lajirakkaus Rohkeus Ilo	Keskittyminen Yrittäminen Ahkeruus Itsetunto Rohkeus Luovuus Onnistuminen Lajirakkaus Ryhmässä toimiminen Toisen huomioiminen Ilo	Ryhmässä toiminta Kaveruus Onnistumisen elämykset Lajirakkaus Pitkäjänteisyys Keskittyminen Ilo	Sitoutuminen Pitkäjänteisyys Onnistumisen kautta itseluottamusta Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen Tavoitteellisuus Vastuunotto Kaveruus Ilo	Ryhmähenki Yhdessä tekeminen Onnistumisen elämykset Henkinen hyvinvointi Ilo	Osallistuminen Vuorovaikutus Sosiaaliset verkostot Yhteisöllisyys Ilo Mielekkyyys Eriaiset kokemukset Osaamisen lisääntyminen
Kilpailut, tapahtumat, leirit	Seuran näytökset	Ei kilpailuja tai kilpailusarja tinit Seuran sisäiset kilpailut Seuran näytökset Seuran omat leirit	Ei kilpailuja tai kilpailusarja YL: taitajat, aluenoviisit, aluejuniorit, aluedebytantit ML: tulokkaat, juniorit, seniorit, noviisit Seuran näytökset ja muut tapahtumat Seuran omat leirit	Kilpailusarja: YL: minit, silmut, aluedebytantit, aluenoviisit, aluejuniorit, debytantit, noviisit, juniorit, seniorit ML: tulokkaat, minorit, noviisit, juniorit, seniorit Seuran näytökset ja muut tapahtumat Seuran omat leirit Muut leirit	Ei kilpailua tai kilpailusarja YL: aikuiset ML: aikuiset Seuran näytökset Seuran omat leirit Aikuisten virikepäivät	Eriaiset tehtävät seuran omilla kilpailuissa, kotimaassa ja kansainvälisissä kilpailuissa (toimitsijat, tuomarit, tekniset asiantuntijat, valmentajat, yleisö) Näytökset Eriaiset koulutukset Seuran sääntömääräiset kokoukset Aluetoiminta STLL:n luottamustoiminta
Liikuntasuositus	2 t päivässä		2 t päivässä, 13 v – 18 v 1½ t päivässä		18 v → 3 krt/viikossa	
Omatoinen harjoittelu/tukiharjoittelu	Monipuolinen liikunta eri ympäristöissä		Kestävyysparantaminen nostamalla sykettä ja hengästyessä päivittäin Voiman ja nopeuden kehittäminen 3 krt/vko Liikkuminen aina kun mahdollista		Kestävyyskunnan kehittäminen 1,5 t reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti vähintään 2 krt/vko Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt/vko	
Vanhempien rooli	Liikkumisen mahdollistaminen Yhdessä liikkuminen monipuolisesti Kannustaminen Kuljettaminen Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto	Yhteistyö valmentajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Kannustaminen Kuljettaminen Kustantaminen ja aktiivinen toimiminen seurassa talouden hallitsemiseksi Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto	Yhteistyö valmentajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Kannustaminen Kuljettaminen Kustantaminen ja aktiivinen toimiminen seurassa talouden hallitsemiseksi Terveydestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Omatoinen harjoittelun tukeminen			Tuki ja keskustelukumppani lopettamispäätöksen tunteiden purussa Kannustaminen oman kiinnostuksen mukaan muihin lajiin liittyviin tehtäviin (ohjaaja, tuomari, seuratoimija)



*) Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan tasapaino-, liikkumis-, ja käsittelytaitoja. Näitä ovat mm. tasapainon ylläpitäminen liikkeessä, juokseminen, hyppäminen, kieriminen, pyöriminen, välineiden käsittely.

**) tasapainokyky, ketteryyssyky, rytmikyky, yhdistelykyky, erottelukyky, reaktiokyky, muuntelu- ja sopeutumiskyky, suuntautumiskyky

