



# LUISTELUKOULUN ALOITUSPAKETTI



TAITOLUISTELU

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 erilaisia luistelukouluja Tampereen sekä Lempäälän jäähalleissa. Taitoluistelukouluissa opetellaan taitoluistelun perusteita niin yksin- kuin muodostelmaluistelunkin puolelta.

Kevään luistelukoulut ovat viikoilla 2-13 (yhteensä 12 kertaa). Taitoluistelukouluista voi halutessaan valita myös toisen viikkoharjoituskerran lisähintaan. Luistelukoulut pidetään normaalisti myös koulujen hiihtolomaviikolla. Kevätkausi huipentuu seuramme kevätnäytökseen, jossa kaikki luistelukoululaiset pääsevät esiintymään.

Näytöksessä otetaan valokuvia, joita julkaistaan mm. nettisivuillamme sekä sosiaalisen median tileillämme (Facebook, Instagram). Jos ette halua lapsenne osallistuvan näytökseen, ilmoittakaa siitä luistelukoulun vastuuhjaajalle.

Tulevista tapahtumista tiedotetaan tarkemmin luistelukoulun muistitaululla seuramme nettisivuilla sekä sähköpostitse. Luistelukouluissa jaetaan syys- ja kevät kauden päätteeksi diplomit.

## **2. Vinkkejä luistelukoulukerroille**

- Tule ajoissa hallille. 15-30 minuuttia on hyvä varata aikaa ennen tunnin alkua.
- Pukukopin voi katsoa myös hallien sisäänkäyntien läheisyydessä olevista 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 jälle (Sentteri).** Muissa halleissa vanhemmat saattavat lapset vaihtoaioon. Luistinsuojat kannattaa ottaa luistimista vasta aivan jään laidalla. Luistelukouluohjaajat ja avustajat auttavat tarvittaessa tuppien kanssa ja jälle pääsyssä.

- Pukukopit ovat herkästi ruuhkaisia – olisi hienoa, että koppiin menisi lapsen kanssa vain yksi aikuinen.
- Luistelukoulutunnin alkaessa lapset päästetään jäälle ja heti voi lähteä luistelemaan kenttää/ohjaajan osoittamaa aluetta ympäri vapaasti. Tämä on hyvä hetki harjoitella itsenäisesti perusluistelua, kunnes kaikki lapset on saatu jäälle.
- Ensimmäisellä tunnilla suoritetaan ryhmiin jako. Kaikki luistelijat kerääntyvät kentän pätyyn ja ohjaajat ohjeistavat lyhyen ”nopeusluistelun”, jonka perusteella ryhmät jaetaan. Kuuntele tarkasti ohjeita ja toimi niiden mukaisesti, niin ryhmiin jako onnistuu sujuvasti.
- **Vanhemmat seuraavat tuntia katsomosta.** On tärkeää, että jään vierus rauhoitetaan, jotta lasten keskittyminen on mahdollisimman hyvää eikä vaihtoitioihin kerry roskia tai hiekkaa kenkien pohjista.
- Luistelukoulutunnin päätteeksi ohjaajat auttavat lapset pois jäältä ja vanhemmat tulevat lasta vastaan vaihtoitioille. Sentterissä ohjaajat auttavat lapset pukukoppeihin, jossa vanhemmat ovat vastassa.
- Seuraavaa kertaa on kiva odotella tutustumalla nettisivuiltamme löytyviin materiaaleihin. Luistinnauhan avulla oma ryhmä löytyy helposti seuraavilla kerroilla.

### 3. LUISTELUKOULUJEN VASTUUHENKILÖT

#### LUISTELUKOULUVASTAAVA

##### Susanna Haarala

Urheilu- ja kehitysjohtaja  
susanna.haarala@tappara.fi  
040 515 5397

##### Hakametsä

Taru Survonen  
taru.survonen@gmail.com  
045 136 7877

#### LASKUTUSASIAT

##### Erja Naskali

Toimistopäällikkö  
erja.naskali@tappara.fi  
020 745 7580

##### Lempäälä

Reetta Kiviranta  
reetta.kiviranta@gmail.com  
040 843 5699

##### Tesoma

Hanna Kiviniemi  
hanna.kiviniemi96@gmail.com  
040 525 6155

#### LUISTELUKOULUJEN VASTUUOHJAAJAT

##### Muodostelmatähdet

Jenna Ritvasalo  
jenna.ritvasalo@gmail.com  
040 522 1516

##### Aikuisten taitoluistelukoulu

Petra Pääsky  
petra.paasky@hotmail.com  
0400 415 180

##### Sentteri

Sanni Kuusela  
sanni.k.kuusela@gmail.com  
0400 399 612

Luistelukouluvastaava suunnittelee ja toteuttaa luistelukoulujen sisällön yhdessä luistelukoulun vastuuhjaajien kanssa. Jokaisessa luistelukoulussa on oma vastuuhjaajansa eli ns. hallivastaava, joka vastaa monista käytännön asioista luistelukouluissa. Ota rohkeasti yhteyttä luistelukoulujen vastuuhjaajiin tai luistelukouluvastaavaan, jos jokin asia mietityttää – autamme mielellämme! Parhaiten saat yhteyden vastuuhjaajiin sähköpostitse.

## 4. VARUSTEET

### LUISTIMET

Luistelijan tärkein varuste on tietenkin hyvä ja asianmukainen luistinkengä ja hyvin teroitettut terät. Kengän tulee olla hyvälaatuista nahkaa, ja sen on oltava sopiva kooltaan. Liika kasvunvara luistimessa haittaa oppimista ja tekee lapsen olon epävarmaksi jäällä. Käytä luistimissa mieluummin jalkaa hyvin myötäileviä puuvillasukkia kuin paksuja kudottuja villasukkia. Käytä aina puhtaita sukia, sillä ne ovat lämpimämmät. Luistimen varren tulee olla napakka, eikä se saa antaa periksi, kun luistinta käännetään vaakasentoon terästä kiinni pitäen. Se ei saa myöskään olla liian korkea. Luistimilla tulee pystyä kävelemään nilkat suorina ja seisomaan yhdellä jalalla.

Hyviä luistinmerkkejä ovat Graf, Edea, Jackson, Riedell, Risport ja Wifa. Luistimia myyvät erikoisliikkeet kuten Golden Skate (Tampere), Skate Shop (Helsinki) ja Lucky Skate (Helsinki).

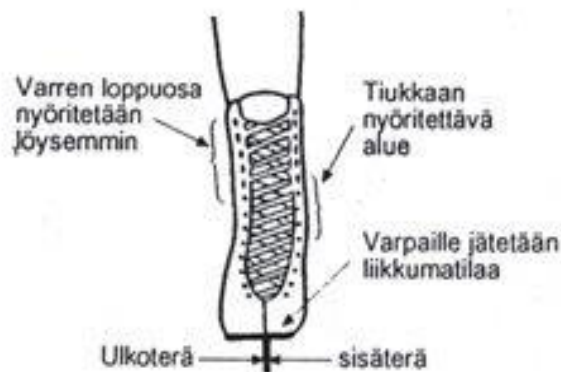
Kengän nyörittäminen aloitetaan aivan alhaalta niin, että varpaille jätetään pieni liikkumistila. Nilkan kohdalta luistin nyöritetään tukevasti, ennen hakasia voi tehdä solmun, jottei luistin pääse löystymään. Näin saadaan nilkalle paras tuki. Varren loppuosa sidotaan taas löysemmin. Varsi on sopivan kireä, jos etusormi mahtuu takaa varren ja jalan väliin. Nauhat sidotaan lopuksi hyvin. Niitä ei saa kiertää nilkan ympäri, vaan liika leikataan pois. Työnnä nauhojen päät läpän vierestä kengän varren sisään, jotta ne eivät roiku ulkona.

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 vioittuvat helposti. Terät tulee kuivata huolellisesti AINA käytön jälkeen, ja luistimet säilytetään mielellään erillisissä kangaspusseissa ilmastavasti ilman tuppeja. Luistimia ei tule kuivattaa lämpöpatterilla tai sen läheisyydessä.

TAITOLUISTIN



Luistimia tulee teroittaa säännöllisesti asiantuntijalla. Harjoitusluistimia voi teroittaa 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**

Luisteluasun 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 oikea luistelupuku ja trikoot, on sopiva asu. Vaatekerroksia voi lisätä lapsen tarkenemisen mukaan, kuitenkin niin, että valmentaja näkee vartalon liikkeet. Hansikkaat kuuluvat myös luistelukoululaisen varusteisiin. Pitkät hiukset on aina pidettävä kiinnitettynä ja suosittelemme lisäksi kypärän käyttöä kaikilla luistelukoululaisilla.