



Yhteenveto vanhempainvarteista

Kevätnäytös

Ilmoittautuminen kevätnäytöksen talkootehtäviin on käynnissä lokakuun ajan. Perinteinen kevätnäytös järjestetään, mikäli tarvittava määrä talkooporukkaa saadaan kasaan.

Lisätiedot erilaisista tehtävistä:

<http://vtl.sporttisaitti.com/tapahtumat/kevatnaytokset/talkootehtavat/>

Ilmoittautuminen omalle joukkueenjohtajalle!

Luistelukoululaisten vakuutukset

Kaikki luistelukoululaiset kuuluvat Suomen Taitoluisteliiton vakuutuksen piiriin.

Tapaturman sattuessa tarvittavat ohjeet löytyvät:

http://www.stll.fi/lisenssit/tapaturman_sattuessa/

Tapaturmasta ilmoitetaan myös Niina Ounasvuorelle, joka vahvistaa tapaturman vakuutusyhtiölle.

Muutamia käytännön ohjeita

Jäähalliyhtiö ilmoittaa VTL:n käytössä olevat kopit jäähallin eteisen koppijakolistassa. Lista on jaettu kahteen sarakkeeseen (halli 1 = Esbecon Areena, halli 2 = Nordea halli), ja oikea koppi löytyy listan kohdasta TL (=taitoluistelijat).

Muistattehan, että vaihtoaitioihin ei saa tulla kengät jalassa, koska kenkien mukana kulkeutunut hiekka pilaa luistinten terät. Nordea hallin puolella tunteja saa seurata ainoastaan vaihtoaitioiden takana, ja Esbecon Areenalla katsomossa.

Luistelukoulujen tavoitteet ja teemat

Luistelukouluissa noudatetaan kaikille ryhmille yhteistä teema-aikataulua. Jokaisella luistelukoulutunnilla on oma teemansa, jonka ympärille tunti alkuleikkeineen, musiikkiluisteluineen, harjoitteineen ja mielikuvineen rakentuu. Lisäksi jokainen ohjaaja suunnittelee teemaan ja ryhmän taitotasoon sopivan luistelullisen teeman ja tavoitteen jokaiselle tunnille. Ryhmäkohtaisista kausisuunnitelmista saa lisätietoa oman ryhmän ohjaajalta.

Syksyllä 2010 noudatamme 7 kerran ajan Suomen Taitoluisteluliiton teemapakettia ”sirkus Pivotus”. Jokaisella STLL:n kerralla lapsille jaetaan kortti, joista muodostuu palapeli. Jos olet poissa, puuttuvia palapelin palasia voi kysellä omalta ohjaajalta!

STLL:n merkkisuoritukset

Luistelukoululaiset ja harrastajat ahertavat kunkin kauden loppupuolella Suomen Taitoluisteluliiton merkkisuoritusten parissa. Merkkisuoritukset on jaettu silmukkamerkkeihin ja taitomerkkeihin, ja molemmista ryhmistä löytyy erilaisia vaikeustasoja. Merkkisuorituksista jaetaan jokaiselle lapselle taitodiplomi, jonka avulla vanhemmatkin voivat seurata lapsen kehittymistä. Kukin ohjaaja määrittelee, mikä/mitkä merkit kunakin kautena suoritetaan.

Merkkisuorituksista löydät lisätietoa Suomen Taitoluisteluliiton sivuilta:

Silmukkamerkit:

http://www.stll.fi/harrasteluistelu/lapset_ja_nuoret/luistelukoulu/silmukkamerkit/

Taitomerkit:

http://www.stll.fi/harrasteluistelu/lapset_ja_nuoret/luistelukoulu/taitomerkit/

Oheisharjoitukset

Oheisharjoittelu tarkoittaa ”kuiva”harjoittelua jään ulkopuolella. Käytännössä luistelukoululaisten oheisharjoittelu on lapsille suunnattua jumppaa, joka on räätälöity taitoluistelun tarpeisiin. Oheisissa harjoitellaan perustaitoja sekä erilaisia luistelun elementtejä.

Vaatetus ja varusteet

VTL:n Internet-sivuilta löytyy kattava ohjeistus varusteisiin:

<http://vtl.sporttisaitti.com/luisteluryhmat/luistelukoulu/varusteet/vaatetus/>

Muistathan erityisesti seuraavat asiat:

- Nordea Halli on melko kylmä halli, erityisesti talvella, joten varusteet sen mukaan! Muistathan kuitenkin vaatteiden joustavuuden!
- Purkka ehdottomasti pois ennen luistelutuntia!
- Hiukset kiinni/Kypärän alle, niin, etteivät ne valahda silmille ja häiritse luistelua

Luistinten sitominen

Luistinten sitomisen peruseriaatteet:

1. Avaa nauhat kunnolla koko luistimesta, jotta jalka asettuu luistimeen kunnolla
2. Nauhoitus tiukkenee nilkkaa kohti mentäessä, nilkka tulee sitoa napakasti
3. Varren ja jalan väliin tulee mahtua kaksi sormea
4. Hakaset nyöritetään yläkautta kiertäen niin, että jokaisen hakasen väliin tulee solmu (solmu myös ennen hakasia)

Lisäohjeet:

<http://vtl.sporttisaitti.com/luisteluryhmat/luistelukoulu/varusteet/luistimet/>

Luistelukoululaisen vanhemman perustietopaketti

<http://vtl.sporttisaitti.com/luisteluryhmat/luistelukoulu/>