



Helsingin Taitoluisteluklubin Luistelukoulu Syksy 2022



Tervetuloa luistelukouluun

Taitoluistelu on iloinen ja mukava harrastus, joka sopii niin tytöille kuin pojille. Luistelukouluissamme voit nauttia luistelun ilosta, oppia perustaidot ja mikäli intoa ja halua riittää voit edetä kehitysryhmien kautta aina kilparyhmiin ja joukkueisiin asti. Vastuuohjaajamme ovat Suomen Taitoluisteluliiton kouluttamia ja osaavia entisiä ja nykyisiä seuran kilpaluistelijoita.

Tervetuloa mukaan!

Susanna Pajari
Urheilutoiminnan koordinaattori
luistelukoulu@helsingintaitoluisteluklubi.com
0407265841



Luistelukouluissa harjoittelu

Lapset ja nuoret jaetaan taitojensa mukaan pienryhmiin. Jokaisella ryhmällä on oma koulutettu ohjaajansa. Opetus tapahtuu myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä.

Opettelemme luistelun perustaitoja: pystyssä pysymistä, turvallista kaatumista, eteen- ja taaksepäin luistelua, liukumista, jarruttamista jne. Apuna käytämme erilaisia välineitä ja leikkejä.

Kun perustaidot ovat hallussa, etenemme harjoittelussa kohti taitoluistelun eri liikkeitä ja yhdistelmiä.

Kauden aikana on erilaisia teematunteja esim. nalletunti sekä mahdollisuuksien mukaan vanhempi mukaan -kerta, näistä tiedotamme erikseen sekä lisäämme myClubin tapahtumiin.

Vakuutus

Vakuutamme kaikki alle 15-vuotiaat luistelukoululaiset Suomen Taitoluisteluliiton luistelukoulupassilla. Vakuutuksen hankkimiseksi tarvitsemme luistelijan henkilötunnuksen.

Luistelukouluvakuutus on voimassa STLL:n jäsenseuran järjestämissä luistelukouluissa ja niihin liittyvissä oheistoiminnoissa.

Seura ei vakuuta yli 15-vuotiaita. Jokaisen tulee kuitenkin huolehtia vakuutusturvasta. Oma taitoluistelu-harrastuksen kattava tapaturmavakuutus käy. Vakuutusehdoista kannattaa tarkistaa, että vakuutus kattaa taitoluistelun.

Lisätietoja:

<https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/harrasteluistelupassit/>



HTK on lasten ja nuorten Tähtiseura!

HTK:lle myönnetty Tähtimerkki on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen luoma seurojen laatuohjelma, jonka tavoitteena on suomalaisen urheiluseuratoiminnan kokonaisvaltainen kehittäminen. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan inhimillisesti, modernisti ja ketterästi. Tähtimerkki on myös lupaus laadukkaasta ja vastuullisesta sekä turvallisesta harrastusympäristöstä, jossa jokainen voi nauttia liikkumisesta omalla tasollaan.

Tähtiseura-laatuohjelmaa tukee ja kehittää suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa. Ohjelman tunnuksena on Tähtimerkki, joka viestii siitä, että seura täyttää sisältövaatimukset ja kaikille yhteiset johtamisen laatutekijät. Tähtimerkin saaneet seuratoimivat osana maanlaajuista jatkuvan kehittämisen verkostoa, jossa seuratoimijat saavat tukea omaan toimintaansa ja jakavat hyviä käytäntöjään.

HTK on saanut kesäkuussa 2021 lasten ja nuorten osa-alueen Tähtimerkin. Keväällä 2022 seuralle myönnettiin myös aikuisten Tähtimerkki sekä muodostelmaluistelun huippu-urheilun Tähtimerkki.



TAITOLUISTELU

Luistelukoulut syksyllä 2022

JääTähdet 3–6-vuotiaat

MA	18.00-18.45 Salmisaari
TI	18.00-18.45 Kaarela
LA	10.45-11.30 Pirkkola
SU	11.10-12.00 Paloheinä

JääSalamat 4–7-vuotiaat pojat

TI	18.00-18.45 Kaarela
SU	11.10-12.00 Paloheinä

Helsinki Rockettes muodostelmakoulu 5–8-vuotiaat

TI	18.00-18.45 Kaarela
LA	10.45-11.30 Pirkkola

Lapsi-aikuinen kurssi

TI	18.05-18.45 Kaarela
SU	10.30-11.15 Paloheinä

Koululaiset 7–14-vuotiaat

MA	18.45-19.45 Salmisaari
SU	10.15-11.10 Paloheinä

Ohjeita vanhemmille

Luistimet

Hyvät ja asianmukaiset luistimet ovat luistelemaan oppimisen tärkein edellytys.

Tukevalla luistimella voi seistä yhdellä jalalla ja hyppiä tasahyppyjä ilman, että nilkkaosa vääntyy. Jos luistinkenkä ei tue jalkaa, luisteleminen on hankalaa ja jalat kipeytyvät.

Älä osta kasvunvaraa. Liian isot luistimet eivät tue jalkaa tarpeeksi. Sopiva koko on yleensä sama kuin lapsen talvikengän koko. Luistimen sisään mahtuu käyttösukan lisäksi ohut sukka.

Luistimien sitominen

- Aloita sitominen alhaalta
- Jalkapöydän ja nilkan kohdalta nauhat sidotaan tiukasti.
- Varren loppuosa löysemmin niin, että kaksi sormenpäästä mahtuu varren etuosaan luistimen ja jalan väliin.
- Lyhennä liian pitkät nauhat, älä solmi niitä nilkan ympärille.

Luistinliike Skate Shop on julkaissut videon luistinten sitomisesta, sen löydät täältä:

<https://www.youtube.com/watch?v=xmPWbhnC5YQ>

Luistinten hoito

- Teräsuojia kannattaa käyttää, kun kuljetaan jään ulkopuolella luistimet jalassa.
- Luistelun jälkeen poista pukuhuoneessa suojat ja kuivaa terät pyyhkeellä.

- Luistimet olisi hyvä säilyttää erikseen kangaspusseissa ilman teräsuojia, jotta terät eivät ruostu.
- Taitoluistimet kannattaa teroittaa
- asiantuntijalla, joka tekee luistimeen urateroituksen. Taitoluistimissa on erilainen teroitus kuin hokkareissa.

Vaatteet

Hyvä luistelijan asu jäällä on joustava ja lämmin. Paksut toppavaatteet vaikeuttavat liikkumista. Parempi vaihtoehto on verryttely- tai fleeceasu.

Jää on viileä, joten pipo ja hansikkaat ovat tarpeen. Tarkistathan, ettei vaatteiden mukana kulkeudu hiekkaa jäälle.

Kypärän käyttö on suositeltavaa pienillä lapsilla ja aloittelijoilla.

Ohjaajat käyttävät opetuksessa apuna tussia, jolla piirretään jäähän kuvioita. Tussista voi jäädä jälkiä vaatteisiin, mikäli luistelijä kaatuu piirrosten päälle. Huomioithan tämän vaatteiden valinnassa.

Luistelijalle annetaan nimilappu luistelukoulun vastaanotossa ensimmäisellä luistelukerralla. Luistelijat pitävät nimilappua rinnassaan aina luistelutunnin aikana.

Pukukoppi saattaa ruuhkautua, joten omista varusteista kannattaa huolehtia asianmukaisesti.

Seura ei vastaa luistelukoulun aikana kadonneista eikä vaurioituneista tavaroista. Vaatteet on hyvä nimikoida.

Jäähallilla

Tule hallille noin 15 min ennen tunnin alkua.

Luistelukoulun vastaanotto on jäähallin sisäänkäynnin yhteydessä. Ilmoittauduthan jokaisella kerralla!

Ohjaaja valmistautuu tunnille noin 5 minuuttia ennen tunnin alkua, jolloin vastaanotto suljetaan.

Jäälle ei saa mennä ennen ohjaajia. Purkan ja karkkien syönti on ehdottomasti kielletty. Ohjaajat avustavat lapset vaihtoaitiosta jäälle.

Luistelukouluryhmillä on omat värinsä. Jokainen luistelija ja valmentaja pitää oman ryhmänsä värinauhaa luistimessa. Kiinnitä nauha jalkapöydän päälle nauhoihin. Värien perusteella luistelija ja ohjaajat tunnistavat oman ryhmänsä. Ne helpottavat myös opetustyötä pienempienkin lasten kohdalla.

Harrastukseen saattajat, kuten vanhemmat, voivat seurata jään kulkua niissä halleissa, joissa on katsomo. Luistelijat saatetaan jääkentän vaihtoihtoon, jossa ohjaajat ovat heitä vastassa.

Kävely ja oleilu vaihtoaitiossa on kiellettyä, sillä kenkien mukana kulkeutuva hiekka vahingoittaa teriä.

Laskutus kaudella 2022–2023

- Jäsenmaksu 30 € kaikilta osallistujilta kerran lukuvuodessa > syksyllä maksettu jäsenmaksu on voimassa myös keväällä.
- Alle 15-vuotiailta luistelukoulupassi 11 €
- Sisaralennus -10 % pienemmästä maksusta.
- Luistelukoulumaksuihin voi tulla muutoksia energian hintojen kohoamisen vuoksi

Lisätietoja maksuista löydät linkistä / QR-koodista:



<https://helsingintaitoluisteluklubi.com/seura/maksut/>

Tunnin peruuntuminen ja korvaaminen

Joskus tunnit joudutaan peruuttamaan kilpailujen, tapahtumien tai jääkiekkoturnausten takia. Ilmoitamme peruutuksista sähköpostitse. Emme vastaa peruutuksista, mutta pyrimme järjestämään korvaavia tunteja.

Poissaolot

Satunnaiset poissaolot lasten tunneilta voi korvata kauden lopussa tarjottavilla korvauskerroilla. Näistä ilmoitetaan sähköpostilla.

Luistinten hankinta ja hoito

Luistimet kannattaa hankkia asiantuntijalta. Näin saat ikään ja luistelutaitoihin nähden sopivimmat varusteet.

Luistinten ja tarvikkeiden myyjiä

Lucky Skate, myös teroituspalvelut

Pakilantie 95, Pakila

www.luckyskate.fi

Puh. 010 423 6680

Skate Shop, myös teroituspalvelut

Malminraitti 17, Malmi

www.skateshop.fi

Puh. 010 397 9400

SM-Skate Marketing Oy, myös teroituspalvelut

Sarkkakuja 2, Tuusula

www.taitoluistin.fi

Puh. (09) 275 5548

Muita asiantuntevia luistinten teroittajia

ProSharp

Kavallinmäki 15, Espoo

Puh. (09) 590909

ProShop Vuosaari

Pallokuja 6, Aimo Mäkinen areena

+358 50 553 6745

www.prosharpvuosaari.fi

Lucky Skate

Mainitseamalla HTK:n Lucky Skate liikkeessä, saat ostoksistasi -10 % alennusta.

Seuramme alennuskoodi, joka toimii sekä verkkokaupassa että myymälässä, on: HTK.

Lucky Skate on päivittänyt verkkosivuilleen informaatiota koskien taitoluistinten ostoon liittyviä yksityiskohtia helpottaakseen vanhempia ja luistelijointa:

<https://luckyskate.fi/pages/miten-ostaa-luistimet>



Valmennusryhmistä kiinnostuneille

Ohjaajamme seuraavat aktiivisesti lasten kehitystä jäällä. Kiinnostuneilla ja innokkailla luistelijoilla on mahdollisuus edetä kilpailemiseen tähtääviin kehitysryhmiin. Otamme kehitysryhmiimme uusia luistelijoita myös kesken kauden.

- Tintti-ryhmä on ensimmäinen askel kilparyhmiin. Tinteissä lapset ovat 4—6-vuotiaita ja harjoittelevat kahdesti viikossa.
- MikroMints joukkue on muodostelmaluistelusta kiinnostuneille ensimmäinen askel. Luistelijat ovat 5—8-vuotiaita ja harjoittelevat 2–3 kertaa viikossa.
- YL Timantit on yksinluistelusta kiinnostuneille tarkoitettu ryhmä. YL Timantit ovat 5–7-vuotiaita ja harjoituskertoja on 3 kertaa viikossa.

Lisätiedot urheilutoiminnan koordinaattorilta:

luistelukoulu@helsingintaitoluisteluklubi.com / 040 7265841

Helsinki Rockettes-muodostelmakoulu

Jokainen lapsi on kultaa ja tarvitsee onnistumisen kokemuksia, riemua ja oppimisen iloa! Niitä tarjoaa Helsinki Rockettes muodostelmakoulu. Muodostelmakoulussa opitaan perusluistelutaitoja, potkuja, sirklausta, hypähdyksiä, erilaisia liukuja, muodostelman alkeita ja tietysti tärkeitä kaveruus- ja yhteistyötaitoja. Muodostelmakoulun kummijoukkue Helsinki Rockettes luistelee maailman huipulla. Joukkue haluaa rohkaista jokaista lasta mukaan luistelemaan ja liikkumaan. Ilolla ja hyvässä seurassa. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan kultaisten ryhmään.

Muodostelmaluistelukoulu sopii 5–8-vuotiaille muodostelmaluistelusta kiinnostuneille, luistelun alkeet hallitseville lapsille, jotka innostuvat yhdessä tekemisestä jäällä.

Muodostelmaluistelukoulussa voi luistella kerran viikossa tai vaihtoehtoisesti kaksi kertaa viikossa.



**HELSINKI
ROCKETTES
MUODOSTELMAKOULU**

5—8-VUOTIAILLE | 1-2 KERTAA VKO

KAARELAN JÄÄHALLI	PIRKKOLAN JÄÄHALLI
TI 17.15–18.00	LA 10.45 – 11.30
13.9. ALKAEN	17.9. ALKAEN

**SEURALLA ON VÄLIÄ.
VALITSE HUIPPUTÄHTISEURAN
KULTAISTEN RYHMÄ!**





HELSINGIN
TAITOLUISTELU
KLUBI

HTK URHEILIJAN POLKU

MUODOSTELMALUISTELU

Harrastepolku

JÄÄLEIDIT

BEST BEFORE

SKYLETTES

TEAM
ELECTRIC

Kilpaurheilupolku

NOVETTES

Huippu-urheilupolku

HELSINKI
ROCKETTES

TEAM
FINTASTIC

FINETTES

MINIMINTS

MINISPARKLES

R
O
C
K
E
T
T
E
S

A
K
A
D
E
M
I
A

YKSINLUISTELU

EDUSTUS

K1

K2

K3

KEHITYSRYHMÄT

MIKROMINTS

YL TIMANTIT

TINTIT

HARRASTELUISTELU

AIKUISET

HARRASTAJAT

SHOW-
MUODOSTELMA

LUISTELUKOULUT

KOULULAISET

JÄÄTÄHDET JA JÄÄSALAMAT
HELSINKI ROCKETTES MUODOSTELMAKOULU
AIKUINEN & LAPSI

Suomen Taitoluisteliitto

Luistelukouluohjelmamme muodostaa tavoitteellisen kokonaisuuden, jossa luistelija harjoittelee uusia haastavampia taitoja, kun edeltävät asiat on opittu. Opetussuunnitelmamme pohjautuu Suomen Taitoluisteliiton (STLL) materiaaleihin ja ohjaajamme ovat käyneet STLL:n ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia.

Taso 1

Ankkakävely eteenpäin
Liukuminen eteenpäin
Kaatuminen
Ylös nouseminen
Esineen poimiminen
Hypähdys ylös

Taso 3

Luistelu taaksepäin
Piparkakut taaksepäin
Puolipiparit eteenpäin
Kukkoliuku eteenpäin
Hyppy ympäri paikalla
Alkeispiruetti kahdella jalalla
Jarrutus

Taso 5

Perusluistelu eteenpäin
Kahden jalan kaarenvaihdot eteen ja taakse
Kaaret eteen-sisään
Kahden jalan kolmoskäännös Ojennusliuku
taakse-ulos
Varsahyppy
Avopiruetti + kukkopiruetti

Taso 7

Sirklaus eteenpäin
Sirklaus taaksepäin
Kaaret taakse-sisään
Valssiaskleet
Vaakaliuku eteenpäin
Valssihyppy-laukahyppy-valssihyppy
Alkeisrittiruetti

Tasojen tavoitteet STLL:n sivuilta.

Taso 2

Alkeisluistelu eteenpäin
Liukuminen taaksepäin
Kävely taaksepäin
Alkeiskaartelu eteenpäin
Piparkakut eteenpäin
Hyppy ylös eteenpäin vauhdista
Kahden jalan pyörähdys
Kävely ympäri

Taso 4

Potkulaudat eteenpäin
Puolipiparit taaksepäin
Ristiliuku eteenpäin
Tähtiliuku
Kyykkyliuku
Hyppy ympäri taaksepäin vauhdista
Kukkopiruetti

Taso 6

Ristiaskleet taaksepäin
Kaaret eteen-ulos
Kantakäännökset
Ikkunaliuku eteenpäin
Valssihyppy
Rottapiruetti
Jääkiekkojarrutus

Taso 8

Kolmoset eteen-ulos laukkahypyillä
Kaaret taakse-ulos taakse ristiin astuen
Kolmoset eteen-sisään piikin avulla
Tuulimyllyaskleet
Vaakaliuku taaksepäin
Salchow
Kiihdytyspiruetti

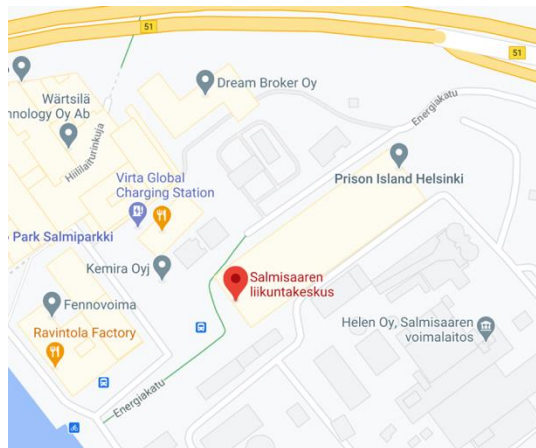


Jäähallien sijainnit

Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3 00180 Helsinki

Jäähalli sijaitsee pohjakerroksessa.
Jäähallilla on maksullinen pysäköinti.



Kaarelan jäähalli

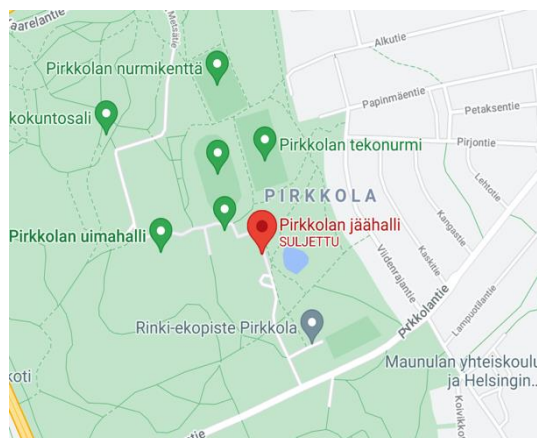
Kaarelan raitti 2 00430 Helsinki

Jäähallilla on maksullinen pysäköinti.
Kaarelaan pääsee sujuvasti myös bussilla.



Pirkkolan jäähalli

Plotinrinne 8 00630 Helsinki



Paloheinän jäähalli

Pakilantie 122 00670 Helsinki

Jäähallilla maksullinen pysäköinti.



Ota yhteyttä:

luistelukoulu@helsingintaitoluisteluklubi.com

0407265841

