

PERUSTIEDOT

- MikroMints on Helsingin Taitoluisteluklubin muodostelmaluistelun kilpajoukkueisiin tähtäävä kehitysryhmä ja ensijoukkue
- Ensijoukkue harjoittelee esiintymistä, ei kilpaile
- Mikroissa luistelee pääosin 6-7 -vuotiaita lapsia
- Suurin osa luisteliijoista on ollut aiemmin luistelukoulun ryhmissä, Mikroista on myös mahdollisuus aloittaa suoraan jos liikuntataidot siihen riittävät
- MikroMintsien toiminnan tavoitteena on oppia taitotaso, jolla voi aloittaa seuraavan tason joukkueessa (tulokasjoukkue MiniSparkles) seuraavan kauden alkaessa huhtikuussa. Jos taidot eivät ole kauden vaihtuessa vielä riittävät, voi ensijoukkueessa jatkaa harjoittelua myös seuraavalla kaudella.
- Ensijoukkueen koko 20-24 lasta, useita paikkoja avoinna tällä hetkellä
- suomenkielinen ryhmä
- vastuuvälmentaja Riikka Paasonen, valmentaja Vilma Kyttälä sekä muita HTK:n valmentajia ja ohjaajia

HELSINGIN TAITOLUISTELUKLUBI (HTK)

- Helsingin Taitoluisteluklubissa toimii useita eri taitoluistelun ryhmiä: luistelukoulu, yksinluistelun ja muodostelmaluistelun kilparyhmät, harrasteryhmät ja aikuisten harrasteryhmät
- Harrastajia noin 700
- Toimintaa Helsingin jäähalleilla ympäri kaupunkia
- HTK täyttää tänä vuonna 50v., perustettu vuonna 1972
- Suomen Taitoluisteluliiton jäsen (STLL), Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n jäsen (ESLU)
- Tähtiseura (Suomen Olympiakomitean laatuohjelma) -merkkejä kolme: Lapset ja nuoret, Aikuiset, Huippu-urheilu <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma/>
- Seuran arvot ovat arvostus, avoimuus, tahto, tavoitteellisuus
<https://helsingintaitoluisteluklubi.com/seura/tama-on-htk/tarkoituksemme-ja-arvomme/>

MITÄ HARJOITELLAAN JÄÄLLÄ

- MikroMintseissä harjoitellaan taitoluistelukonkreettisten alkeiden, luistelukoulussa on opittu etenemään jäällä, nyt taidoissa edetään kohti kaarevaa, yhdellä jalalla luistelua. Mikroissa aloitetaan taitoluistelun liikkeiden pohjia tutustumalla erilaisten liikkeiden alkeisversioihin ja myös varsinaisiin liikkeisiin kuten kahteen ensimmäiseen käännökseen: kolmonen ja kantakäännös.
- Ensimmäisen puolen vuoden aikana keskitytään pääasiassa eteenpäin luisteltaviin liikkeisiin, toisella puoliskolla ja erityisesti kevään aikana harjoitellaan enemmän taaksepäin luisteltavia liikkeitä.
- Muodostelmaluistelua ei harjoitella otteessa (käsi kiinni) kovinkaan paljoa, varsinainen muodostelmaluistelun harjoittelu alkaa tulokasjoukkue MiniSparklesissa. MikroMintseissä tutustutaan kolmeen muodostelmaluistelun elementtiin: blockiin (rivejä), piiriin ja myllyyn.
- Mikroissa aloitetaan eteenpäin- ja taaksepäin peruspotkujen ja sirklausten, piruettien (kukkopiruetti ja autopiruetti), hyppyjen (valssihyppy, tulppi ja salkow) harjoittelu. Liukuja eli liukuvia tasapainoja harjoitellaan useita erilaisia.

MITÄ HARJOITELLAAN OHEISHARJOITUKSISSA

- MikroMintsien oheisharjoitus on perusliikuntaa ja voimistelua sisätiloissa, Suomen Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulun materiaaleihin pohjautuen.

MALLIJÄÄ

- Jääharjoitukset alkavat musiikkiluistelulla, jossa lapset saavat vaihtelevia tehtäviä. Musiikkiluistelun aikana valmentajat piirtävät mallipiirroksia lopputuntia varten. Musiikkiluistelun aikana lapsi saa tuntuman jäähän ja harjoittelee kuuntelemaan musiikkia ja harjoittelee tuttuja tehtäviä.
- Jääharjoitukset jatkuvat alkuradalla, jossa yhdistellään erilaisia, tuttuja liikkumistapoja kuten pipareita, mutkia ja liukuja. Tiistain ja lauantain alkuradat ovat erilaiset.
- Alkuradan jälkeen siirrytään kahdessa ryhmässä harjoittelemaan taitoluistelun liikkeitä. Liikkeet on piirretty jäähän, jokaiselle on oma kuva. Kuvien lisäksi jääharjoituksissa käytetään apuna merkkikartioita ja muita välineitä.
- Jäätunnin lopuksi leikitään loppuleikit ja niitaan/kumarretaan loppukiitokset.

MALLIOHEISET

- Oheiset alkavat kuulumisten vaihdolla piirissä lattialla istuen.
- Seuraavaksi leikitään lämmittelyksi alkuleikit, joiden jälkeen harjoitellaan erilaisia ketteryys-, nopeus- tasapaino- ja rotaatiotehtäviä.
- Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan päivän taito-osuus, joka voi olla esimerkiksi erilaiset hyppyt eri liikesuuntiin tai jotkin lajiin liittyvät ominaisuudet, kuten liikkuvuus tai rotaatio.
- Oheiset loppuvat loppuleikkiin tai loppurentoutukseen.
- Oheisissa seurataan Olympiakomitean Liikuntaleikkikoulun (Liikkari) materiaaleja, Mikrojen valmentajista Vilma Kyttälä on käynyt Liikuntaleikkikoulun koulutuksen.

ESIINTYMISET

- MikroMints esiintyy vuoden aikana HTK:n tapahtumissa, syyskaudella tiedossa on kaksi tapahtumaa:
- SynchroFest Pirkkolan jäähallissa torstaina 27.10., alustava aika kello 17.15-19
 - omat värikkäät vaatteet, saa olla turvapanta päässä ja sormikkaat kädessä
 - MikroMints esiintyy alkufandaarissa, ensimmäinen esiintymisvuoro
 - yhteisohjelma Helsinki Rockettes-muodostelmakoulun kanssa
- Joulujuhla Helsingin Jäähallin harrakahallissa keskiviikkona 14.12. kello 17.30-19.30
 - vaatteet ilmoitetaan lähempänä, jotain jokaiselta kotoa löytyvää

VARUSTEET JÄÄLLÄ

- Tärkein varuste koko luisteluharrastuksessa on taitoluistimet. Ilman niitä lapsi ei voi oppia taitoluistelun tekniikkaa eikä etene taidoissaan. Taitoluistimien ostamisen avuksi on kirjoitettu erillinen luistinohje.
- Jääharjoituksiin puetaan muuten lämpimät, liikuntaan sopivat vaatteet. Jäähallissa on noin +10C ja lämpötila laskee kohti jäänpintaa siirryttäessä.
- Jääharjoituksissa saa käyttää kypärää, mutta turvapanta on lapselle mukavampi vaihtoehto.
- Mikroissa voi luistella taitoluistelun harjoituspuvuilla (helmalliset harjoituspuvut, harjoitushousut ja – takit), mutta ei kilpailupuvuilla. Kilpailupuvuissa on koristeena strasseja. Kilpailupuvut jätetään vielä tulevia vuosia odottamaan.
- MikroMintseillä on joukkuetakki, jota käytetään kaikissa harjoituksissa. Takit myydään myyntipalstan kautta:
<https://docs.google.com/spreadsheets/d/12Nq2xubT2k3XRnWJHar7qUDBI4ilf3J7d6NHtKEmUcQ/edit>

VARUSTEET OHEISHARJOITUKSISSA

- Sisäoheiset: sisäliikuntavaatteet, liukuestesukat, sisätossut tai sisälenkkarit, muovinen hyppynaru, muovinen vesipullo
- Lyhennäthän hyppiksen valmiiksi oikeaan mittaan! (seisten kainalosta jalkojen alta toiseen kainaloon)
- Oheisharjoituksiin ei oteta mukaan luistelukassia.

ARVIOINTI

- MikroMinttien harjoitukset vastaavat Suomen Taitoluisteluliiton Tähtidiplomeista tasoja 3-7 (tasoa 1-8). Valmentajat pitävät aika-ajoin diplomisuorituksia pienryhmän taitotason mukaan. Maaliskuussa lapsi saa diplomin, jossa näkyy kaikki suoritukset. Taitodiplomien liikkeet löytyvät täältä <https://www.stll.fi/materiaalipankki/tuntimallit-ja-tahtidiplomit/>
- Pidäthän mielessä, että vanhemman tehtäviin ei kuulu toisen lapsen taidon arviointi tai arvostelu. Valmentaja keskustelee vanhemman kanssa vain hänen omaa lastaan koskevista asioista.
- MikroMintseissä harjoitellaan kahdessa ryhmässä ja ryhmäjaon tekee valmentaja.
- Mikrojen valmentajat vuorottelevat kahden eri pienryhmän välillä.

VIESTINTÄ

- Viestintä tapahtuu MyClubin yhteystietojen perusteella, joten pidäthän ne ajantasalla! Toimisto ja vastuvalmentaja viestivät ensijoukkueen asioista enimmäkseen sähköpostilla, lisäksi wa-ryhmässä voidaan viestiä esim. yllättävästä harjoitusvuoron peruuntumisesta.
- MikroMinttien vanhempien wa-ryhmä <https://chat.whatsapp.com/E5vEeJOgyTWFNHMSXCnpZi>

MyCLUB

- Pidäthän huolta, että MyClubista löytyy ajankohtaiset yhteystiedot. Seuran viestintä hoidetaan vain MyClubin kautta, myös laskutus lähtee MyClubin kautta
- MyClubista löytyy kauden aikana MikroMinttien infokirjeet ja luistinohje kohdasta 'Tiedotteet'
- MyClubin käyttöön liittyvissä kysymyksissä otetaan yhteyttä toimistoon toimisto@helsingintaitoluisteluklubi.com

LUISTELUPASSI (Suomen Taitoluisteluliitto)

- Kaikilla Suomen kehitys- ja kilparyhmissä luistelevilla lapsilla, nuorilla ja aikuisilla tulee olla Suomen Taitoluisteluliiton luistelupassi (ent. lisenssi). Mikroille hankitaan harrasteluistelupassi (ei kilpaileva luistelija)
- Jos lapsella on luistelu-harrastuksen kattava tapaturmavakuutus, valitaan harrasteluistelupassi ilman vakuutusta
- Jos lapsella ei ole tapaturmavakuutusta tai se ei kata luistelu-harrastusta, valitaan harrasteluistelupassi vakuutuksen kanssa
- Luistelulajin kohdalle valitaan muodostelmaluistelu
- <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/ohje-lisenssin-ostoon/>
- Luistelupassi hankitaan huhtikuun aikana (tai ryhmässä aloittaessa) ja tiedot merkitään luistelijan MyClub -sivulle
- Luistelupassiin liittyvät kysymykset: Urheilutoiminnan koordinaattori Susanna Pajari Susanna.pajari@helsingintaitoluisteluklubi.com

MAKSUT

- MikroMinttien kausimaksu laskutetaan 8 erässä, kuukausittain 110€
- Kausimaksun lisäksi laskutetaan jäsenmaksu 30€ kerran vuodessa
- Toukokuun luistelumaksu maksetaan erikseen, lisäksi kesäkuun leirimaksu erikseen
- laskut lähtevät sähköpostilla, laskut näkyvät MyClubissa Laskut -välilehdellä
- Laskusta voi tehdä myös e-laskusopimuksen
- Kaikki maksuasioita koskevat kysymykset kysytään seuran toimistolta osoitteesta Toiminnanjohtaja Kirsi Nurmi-Haikonen kirsi@helsingintaitoluisteluklubi.com
- Maksusäännöt, vanhempien pelisäännöt ja seuran säännöt löytyvät osoitteesta <https://helsingintaitoluisteluklubi.com/seura/maksut/>

AIKATAULUT

- MikroMintsiens harjoitusaikataulu löytyy osoitteesta <https://helsingintaitoluisteluklubi.com/harjoitusajat/>
- Syyslomalla järjestetään harjoitukset, joululomalla viimeinen harjoitus 17.12., ensimmäinen harjoitus joululoman jälkeen alustavan tiedon mukaan 7.1., hiihtoloman aikataulu alustavan tiedon mukaan normaali aikataulu
- Yksittäisiä poissaoloja ei tarvitse ilmoittaa valmentajalle, pidemmät poissaolot ilmoitetaan valmentajalle osoitteeseen riikka.paasonen@helsingintaitoluisteluklubi.com
- lauantaina 15.10. ei järjestetä harjoituksia, jäävuoro on peruttu Pirkkolassa järjestettävän tapahtuman vuoksi

RYHMÄT MIKROMINTSIEN JÄLKEEN huhtikuu 2023

- MikroMintsiens vuoden jälkeen luistelija voi jatkaa seuraavan luisteluvuoden alkaessa huhtikuussa seuraaviin ryhmiin:
- MiniSparkles, tulokas -sarjassa kilpaileva muodostelmaluistelujoukkue (valintaan vaikuttavat luistelutaito, voimistelutaito ja ryhmässä toimimisen taito)
- kouluikäisten harrasteryhmät
- jatkovuosi MikroMintseissä

LOPETTAMINEN SEURASSA

- Jos lapsi lopettaa harrastamisen seurassa, on siitä tehtävä virallinen lopettamisilmoitus toimistolle osoitteeseen toimisto@helsingintaitoluisteluklubi.com
- Maksusäännöt lopettamista koskien (kohta 4) löytyvät osoitteesta <https://helsingintaitoluisteluklubi.com/seura/maksut/>

YHTEYSTIEDOT

- Valmennukseen liittyvät kysymyksen ryhmän vastuuvallmentajalle Riikka Paasonen riikka.paasonen@helsingintaitoluisteluklubi.com
- Maksuihin, luistelupasseihin ja MyClubiin liittyvät kysymykset toimistolle toimisto@helsingintaitoluisteluklubi.com
- Muita yhteystietoja <https://helsingintaitoluisteluklubi.com/seura/yhteystiedot/>