



## Tervetuloa Varala-Tiimin luistelukouluun!

Luistelukoulussamme harjoitellaan taitoluistelun alkeita monipuolisesti ja leikinomaisesti. Tavoitteena on harjoitella ja vahvistaa perusluistelutaitoa ja antaa lapsille myönteisiä kokemuksia luistelusta ja liikunnasta. Luistelun ohessa harjoitellaan ohjeiden vastaanottamista, keskittymistä ja ryhmässä toimimista. Luistelukouluun osallistuvan lapsen on hyvä pysyä itsenäisesti pystyssä luistimilla, tätä kuitenkin harjoitellaan myös ryhmässä. Tarvittaessa, jos lapsi ei esimerkiksi uskalla mennä jäälle yksin ensimmäisellä kerralla, ohjaajien kanssa voidaan sopia vanhemman tulosta jäälle (luistimet jalassa). Muutaman kerran jälkeen, kun jäähän ja ohjaajiin on tutustuttu yhdessä (vanhempi tuo lasta aktiivisesti ohjaajien seuraan ja lasta autetaan yhdessä eteenpäin) ja lasta on rohkaistu menemään ryhmän toimintaan mukaan, lapsi voidaan jättää jäälle esimerkiksi ohjaajaa kädestä pitäen. Näin lapsi oppii luottamaan omiin taitoihinsa jäällä.

### **Valmistautuminen jäälle**

#### **Saapuminen hallille:**

Muista saapua ajoissa hallille. Luistinten ja varusteiden pukemiseen on hyvä varata riittävästi aikaa (noin 15 minuuttia). Seuralle varatun pukukopin numeron löydät hallin eteisestä löytyvältä näytöltä. Huomioithan, että pukukopeissa valmistautuu myös muiden ryhmien luistelijaita, joten on toivottavaa, että lapsen kanssa koppiin menee vain yksi saattaja. Otathan mahdollisuuksien mukaan huomioon myös sen, että luistelijat voivat rauhassa vaihtaa myös vaatteensa. Myös luistelukouluohjaajat voivat auttaa luistelukoululaisia luistinten sitomisessa.

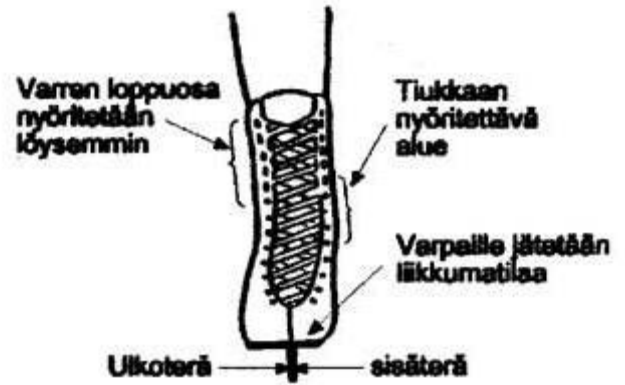
Kun luistelija on valmis, voi hän siirtyä vaihtoaitioon odottelemaan vuoron alkua. Jäävuoron ajan vanhempien paikka on hallin katsomossa. Vaihtoaitioon tulemista kengät jalassa tulee välttää, jotta luistinten terät pysyvät hyvässä kunnossa, eikä niihin tule koloja esim. kengistä irronneesta hiekoitushiekasta. Lasten keskittyminen pysyy myös paremmin ohjaajissa ja tunnin ohjelmassa, jos vanhemmat ovat katsomon puolella.

#### **Luistimet:**

Luistinkengän pitää olla tukeva ja sen pitää olla kooltaan sopiva. Kengässä ei saa olla liikaa kasvunvaraa, sillä liian iso luistin vaikeuttaa oppimista. Luistimissa ei myöskään tulisi käyttää paksuja villasukkia, vaan ohuet jalkaa myötäilevät sukat (esim. urheilukäyttöön tarkoitettut villamateriaalista valmistetut sukat) ovat hyvät. Luistinkengän tulee olla niin tukeva ja napakka, että kenkä ei anna periksi vaikka sitä taivutetaan varren kohdalta sivusuunnassa. Kengän varsi ei saa myöskään olla korkea. Luistimilla seisottaessa kenkä ei saa taittua tai taipua nilkan kohdalta sivusuuntaan, vaan nilkat pysyvät suorina.

Hyviä taitoluistinmerkkejä ovat mm. Edea, Riedell ja Risport. Tampereella taitoluistimia myyvät Golden Skate ja Sportia 10.

Luistinkengän nauhojen sitominen aloitetaan aivan alhaalta, mutta varpaille on jätettävä hiukan liikkumistilaa. Nilkan kohdalta nauhat kiristetään tiukemmin, näin luistin tukee nilkkaa tarpeeksi. Aivan viimeisten hakasten kohdalta varren loppuosaa ei tule kiristää liian tiukaksi, jotta nilkkaa pystyy koukistamaan ja varsi joustaa hieman etusuuntaan. Pitkiä nauhoja ei saa kietoa varren ympäri, vaan ne leikataan lyhyemmiksi. Nauhojen päät eivät saa roikkua luistimesta, se voi aiheuttaa luistelijalle vaaratilanteen jäällä. Rusetin lenkit voi pyöryttää hakasten alle, niin että ne eivät roiku luistelijan vaarana kengän ulkopuolella.



### Luistinten huolto:

Jään ulkopuolella kävellessä luistimissa on oltava teräsuojat. Vaikka jäähallin käytävällä on kumimatot, on lattioilla usein hiekkaa, joka vioittaa terät. Luistimen terät kuivataan aina luistelun jälkeen ja niitä säilytetään huoneenlämpöisessä tilassa ilman teräsuojia.

Luistimet tulee terotuttaa säännöllisesti. Tylsillä luistimilla harjoittelu on usein turhauttavaa, eikä uuden oppiminen ole enää itsestä kiinni. Tampereella taitoluistinteroituksen saa Golden Skatesta ja Sportia 10:stä (jäähiekkoluistimille tarkoitettu teroitus ei käy taitoluisteluun).

### Vaatetus:

Luistellessa on tärkeää, että vaatetus on joustava ja tarpeeksi kevyt. Toppapuvut ja haalarit ovat usein liian paksuja ja niissä on vaikeaa liikkua. Mieluummin kannattaa suosia kerrospukeutumista. Verryttely- tai tuulipuku on sopiva harjoitteluun, ja sen alle voi lisätä joustavia vaatekerroksia. Luistelupuku ja trikoot sopivat tietenkin myös erinomaisesti luistelutunnille. Hanskat kuuluvat oleellisesti varsinkin luistelukoululaisten ja pienempien luistelijoiden varustukseen. Hanskojen on hyvä olla ihoa myötäilevät. Pitkät hiukset on ehdottomasti sidottava kiinni. Luistelukoulussa on käytettävä kypärää.

***Apua varusteiden hankintaan ja huoltoon saat taitoluistimia myyvistä liikkeistä ja valmentajilta!***

## Yhteystiedot

Ilmoittautumiseen ja laskutukseen liittyvät kysymykset: [laskutus@varalatiimi.fi](mailto:laskutus@varalatiimi.fi)

Luistelukoulun toteutukseen liittyvät kysymykset: [sanni.koskinen@varalatiimi.fi](mailto:sanni.koskinen@varalatiimi.fi)

Luistelukoulun suunnittelu ja vastuuvallmentaja: [satu.hankela@varalatiimi.fi](mailto:satu.hankela@varalatiimi.fi)