

Luistelukoululaisen infopaketti 📄

Tervetuloa Jyväskylän Taitoluisteluseuran luistelukouluun!

Seurassamme on neljä luistelukouluryhmää **siniset**, **keltaiset**, **punaiset** ja **violetit**. Luistelukoululaiset harjoittelevat **kerran viikossa jäällä ja kerran kuukaudessa jumpassa**. Jäällä harjoitellaan leikin lomassa kaatumista ja ylösnousemista, liikkumista eteen ja taaksepäin, liukuja, hyppäämistä ja pyörimistä. Oheisharjoittelussa keskitymme motoriikkaan, liikehallintaan ja tasapainoon, liikkuvuuteen sekä lajin omaisiin taitoihin leikkejä ja pelejä unohtamatta. Luistelukoulussa opettelemme myös ryhmässä toimimista, vuorovaikutustaitoja sekä muiden huomioon ottamista. Meille jokainen lapsi on tärkeä ja ainutlaatuinen!

Välineet:

- luistimet (lisäksi teräsuojat)
- kypärä
- lämpimät ja joustavat vaatteet, jota on myös helppo riisua. Välillä jäälläkin voi tulla kuuma :)
- juomapullo oheisharjoituksiin
- oheisharjoituksiin saa olla sisätossut, mutta loistavasti pärjää myös paljain varpain

Muuta huomioitavaa:

- luistinten laitto tapahtuu minijään kopissa, näin emme tuki ahdasta käytävää
- pitkät hiukset tulisi olla kiinni turvallisuussyistä
- vessassa käynti ennen harjoituksiin saapumista
- harjoituksissa ei syödä purukumia
- jään ja oheisen väliin voi olla mukana pieni terveellinen välipala

Harjoituspaikat:

Luistelukoululaisten harjoitukset ovat pääsääntöisesti LähiTapiola Areenan minijäällä, mutta joskus saatamme joutua siirtymään korvaaville jäille muihin paikkoihin pelien, turnausten tai muiden tapahtumien takia. Muutoksista ilmoitetaan kuitenkin erikseen.

LähiTapiola Areena, Rautpohjankatu 10, 40700 Jyväskylä

Hippoksen Harjoitusjäähalli, Hippoksenraitti 6, 40700 Jyväskylä

Buugi Liikunta- ja Hyvinvointikeskus, Sykeraitti 7, 40630 Jyväskylä

Oheisharjoittelu tapahtuu LähiTapiola Areenan peilialissa.

Luistelukoululaisten vanhempainilta järjestetään lokakuun aikana, siitä lisätietoa lähempänä!

Jos mitään kysyttävää herää, olkaa rohkeasti yhteydessä 😊

Vastuuvallmentajan yhteystiedot:

Mona Holttinen,

Perusopetus- ja harrastajaryhmien vastuuvallmentaja,

puh: +358 50 322 0069 (soittoaika klo 10-14, viestiäkin saa laittaa)

sähköposti: mona.holtainen@jytl.fi