

HEINOLAN TAITOLUISTELIJAT RY:N

TIEDOTE

Flipit, Tulpit, K2 ja K1 luisteliijoille ja huoltajille

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu jäsenpalvelu Hoikassa, johon pääset meidän nettisivujen www.heita.fi kautta. Sieltä löydät myös ohjeet ilmoittautumiseen.

Ryhmät

- Tarkemmat ryhmäkohtaiset tiedot löytyvät nettisivuiltamme

K1 Kilparyhmä 1

- aktiivisesti kilpaileva ryhmä, joka harjoittelee tavoitteellisesti ja sitoutuneesti
- jokaiselle tehdään henkilökohtainen viikkoaikataulu sekä viikkosuunnitelma

K2 Kilparyhmä 2

- aktiivisesti kilpaileva ryhmä, joka harjoittelee tavoitteellisesti ja sitoutuneesti
- ryhmä noudattaa samaa viikkoaikataulua mutta jokaisen luistelijan taso huomioidaan tuntien suunnittelussa ja yksilölliset tarpeet otetaan huomioon

Flipit (Kilparyhmä 3)

- kilpaluisteluun valmistava ryhmä, joka harjoittelee tavoitteellista ja sitoutunutta harjoittelua
- ryhmä noudattaa samaa viikkoaikataulua mutta tuntisuunnitelmissa otetaan jokaisen henkilökohtainen taso huomioon

Tulpit (Kilparyhmä 4)

- harraste ja kilpaluistelun välimuoto, jossa luistelijat ovat motivoituneet harjoittelemaan useammin ja tavoitteellisemmin kuin harrasteryhmissä
- ryhmä harjoittelee jo vaativiakin elementtejä mutta jokainen saa itse päättää haluaako tähdätä kilpaluihin
- ryhmä noudattaa samaa viikkoaikataulua mutta tuntisuunnitelmissa otetaan jokaisen henkilökohtainen taso huomioon

Varusteet

- Hyväkuntoiset ja sopivat sekä teroitettut taitoluistimet (luistimista vinkkejä antaa valmentajat)
- Joustavat mutta lämpimät vaatteet, hanskat (jää ja jumppavaattet suositellaan olemaan erikseen → jäällä kaatuillaan ja vaatteet kastuvat)
- Turvapantaa voi käyttää mutta kypärää ei suositella, kun harjoitellaan mm. kaksoishyppyjä
- Hyppynaru, piruettilusikka, isommilla omia kuminauhoja, juomapullo
- Teräsuojat ja pyyhe luistinten kuivaamista varten

Käytännön ohjeita luistelijoille/huoltajille

- Olethan ajoissa paikalla ennen harjoitusten alkua
- Ennen jäätä olisi hyvä tehdä alkuveryyttely (vähintään n. 10–15 min), tätä harjoitellaan kaudella yhdessä valmentajan kanssa
- Huoltaja voi saattaa luistelijan pukuhuoneille, mutta tämän jälkeen luistelijan tulisi pärjätä jäähallilla itse / valmentajan avustuksella (K1 ja K2 pärjäävät alusta loppuun itseksensä)
- Huoltajat voivat seurata jääharjoituksia katsomosta **1x viikossa** valitsemanaan päivänä
- Muistathan ilmoittaa poissaoloista ennen harjoituksia (osallistujamäärä vaikuttaa valmentajien tuntisuunnitelmiin)

Valmentajat kaudella 2021–2022

K1 Laura Uski

K2 Laura Uski, Johanna Uski

Flipit Johanna Uski

Tulpit Laura Uski, Johanna Uski

Lisäksi apuvalmentajina ja tuuraajina seuran tuntivalmentajia.

Tiedottaminen

Seuran asioista tiedotetaan ensisijaisesti sähköpostissa ja seuran omilla sivuilla (www.heita.fi) sekä WhatsApp ryhmissä. Nettisivuilta löytyvät mm. yhteyshenkilöiden tiedot ja ryhmien aikataulut sekä ajankohtaiset uutiset. Tarkista seuran sivuilta tai sähköpostista mahdolliset muutokset aikatauluihin, joita voi tulla jääkiekkopelien tai kilpailujen takia. Myös Facebookissa ja Instagramissa tiedotetaan seuran asioista.

SEURAN TOIMINTA

Heinolan Taitoluistelijat järjestää harrastus- ja kilpailutoimintaa alueen lapsille ja nuorille. Kauden aikana järjestämme muutamia kilpailuja sekä syys- ja kevätkaudet huipentavat joulu- ja kevätnäytökset, joihin myös jokainen halukas luistelukoululainen pääsee esiintymään. Heinolassa on noin 20 kilpailevaa luistelijaa (K1- , ja K2-ryhmät) sekä pienempiä kehitysryhmäläisiä (Flipit), jotka harjoittelevat tavoitteellisesti tähdäten kilpaluistelijoiksi. Ryhmävalikoimasta löytyy myös mm. aikuisluistelukoulu.

Toimintaa ylläpidetään luistelumaksujen, yritysten mainostuen ja luistelijoiden/vanhempien talkootyön voimin. Kaupungilta saamme myös seuroille suunnattua toiminta-avustusta.

Näytökset

Järjestämme vuodessa kaksi kertaa näytöksen joulukuussa sekä maaliskuussa.

Tänä vuonna poikkeuksellisesti näytös järjestetään 5.9.2021!

Aiheena on: Prinsessat jäällä

Flipit rooli: merenneidot (Pieni Merenneito)

Tulpit rooli: kyläläiset (Kaunotar ja Hirviö)

Näytösinfo on erillisenä, joten siihen kannattaa tutustua huolella.

YHTEYSTIEDOT

Tiedustelut ryhmistä:

uski.laura@gmail.com

Heinolan Taitoluistelijat ry:

taitoluistelu.heita@gmail.com