

Aloitusero 2023–2024

Taitajat

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu jäsenpalvelu Hoikassa, johon pääset nettisivujen www.heita.fi kautta. Sieltä löydät myös ohjeet ilmoittautumiseen. Lisäksi harrasteryhmläisillä tulee olla Suomen taitoluisteluliiton harrastepassi. Ohjeet passin ostoon löytyy nettisivuiltamme.

Ryhmä

Taitajat harjoittelevat 2x viikossa jäällä sekä oheisissa.

Taitajat-ryhmässä harjoitellaan taitoluistelun perusteita sekä elementtejä monipuolisesti erilaisten harjoitteiden kautta. Tavoitteena on kehittää jokaisen perustaitoja ja opettaa taitoluistelun eri elementtejä. Ryhmään voivat tulla monen ikäiset ja tasoiset luistelijat ja ryhmä jaetaan tarvittaessa tason perusteella pienryhmiin.

Varma perusluistelutaito antaa hyvän pohjan vaikeampien elementtien harjoittelulle ja taitajat ryhmässä harjoitellaan tätä paljon, jotta ryhmäläisillä on valmiudet aloittaa myös hieman vaikeampien elementtien harjoittelu turvallisesti.

Oheisharjoittelussa kehitetään monipuolisesti erilaisia taitoluistelussa vaadittavia osa-alueita, kuten lihaskunto, kehonhallinta, kestävyys, lajitaidot, tasapaino sekä liikkuvuus.

Varusteet

- oikean kokoiset teroitettut taitoluistimet (luistinten valinnasta voit kysyä valmentajilta)
- joustavat mutta lämpimät vaatteet sekä hanskat
- Turvapantaa voi käyttää, mutta kypärää emme Taitajissa enää suosittele, sillä se vaikeuttaa tiettyjen elementtien harjoittelua

Käytännön ohjeita luisteliioille/huoltajille

- Olethan ajoissa paikalla ennen harjoitusten alkua (n. 15min)
- Huoltaja voi saattaa luistelijan pukuhuoneille mutta tämän jälkeen luistelijan tulisi pärjätä jäähallilla itse / valmentajan avustuksella
- Huoltajat voivat seurata jääharjoituksia katsomosta **1x viikossa** valitsemanaan päivänä.
- Muistathan ilmoittaa poissaoloista ennen harjoituksia (osallistujamäärä vaikuttaa valmentajien tuntisuunnitelmiin), ilmoitukset ensisijaisesti ryhmän omaan WhatsApp keskusteluun

Näytökset

Joulunäytös: 10.12.2023

Kevätnäytös: 31.3.2024-1.4.2024

Valmentajat kaudella 2023–2024

Matilda Niiranen

matilda.niiranen@icloud.com

Matilda vastaa kysymyksiinne Taitajien harjoituspäivinä. Mikäli asianne on kiireellinen, olethan yhteydessä ryhmän WhatsApp keskustelun kautta tai suoraan päävalmentaja Lauraan.

uski.laura@gmail.com

0405735355

Yhteydenottoajat: ma-pe klo 12.00–18.00, La klo 10.00–16.

Tiedottaminen

Seuran asioista tiedotetaan ensisijaisesti ryhmien WhatsApp keskusteluissa. Muut tiedotuskanavat ovat HeiTan infokanava facebookissa sekä seuran omat nettisivut (www.heita.fi). Nettisivuilta löytyvät mm. yhteyshenkilöiden tiedot ja ryhmien aikataulut.