

LUISTELUKOULU

on tarkoitettu 4-8 -vuotiaalle tytöille ja pojille perusluistelutaitojen oppimiseen. Koulussa harjoitellaan leikkimielisten harjoitusten avulla jäällä liikkumisen eri osa-alueita ja sosiaalisia valmiuksia. Luistelukoulu kokoontuu kerran viikossa. Jäällä lapset harjoittelevat taitotason mukaisissa ryhmissä.

Luistelukoulun järjestävät yhteistyössä Kiekko-Nikkarit ry ja Riihimäen Taitoluistelijat ry. Ohjaajina on koulutettuja henkilöitä molemmista seuroista. Isäksi mukana on iso joukko apuohjaajia.

Varusteet

- tukevat, sopivankokoiset ja hyvin teroitettut luistimet (jäähallilla on mahdollisuus teroituttaa luistimet luistelukoulun ensimmäisellä ja toisella harjoituskerralla)
- kypärä (myös pyöräilykypärä käy)
- kevyt, joustava vaatetus (esim. tuuli- tai verryttelypuku)
- käsiineet

Luistelukoulumaksu 80 € sisältää harjoitustunnit, vakuutuksen, todistuksen, ryhmävalokuvan ja luistinten teroituksen. Maksu maksetaan ensimmäisellä luistelukerralla saatavalla pankkisiirrolla.

Sisaralennus toisesta lapsesta on 10 % ja seuraavista 50 %. Luistelukoulussa mukana ollut saa alennusta jatkaessaan Kiekko-Nikkareiden Kiekkokoulussa tai Taitoluistelijoiden Tenavat-ryhmässä.

Luistelukoulun jälkeen voi jatkaa harrastustaan



Kiekko-Nikkareiden Kiekkokoulu alkaa 28.11.2010. Kiekkokoulussa opitaan jääkiekon perustaitoja, luistelua, kiekon käsittelyä ja pelataan pienpelejä. Keväkaudella pelataan Kanada-sarjan pelit ja lopputurnaus. Kiekkokoulusta voi edelleen jatkaa Kiekko-Nikkareiden juniorijoukkueisiin. Lisätietoja seuran toiminnasta www.kiekko-nikkarit.fi.



Riihimäen Taitoluistelijoiden Tenavat-ryhmä on 27.11.2010 alkaen lauantaisin klo 10.00 - 11.00 /tekojäällä (säävaraus). Ryhmässä luistelijat jaetaan osaamisen mukaisiin ryhmiin ja jatketaan perusluistelutaitojen harjoittelua. Pääset myös mukaan RTL:n perinteisiin joulun- ja kevätnäytöksiin. Tenavat-ryhmästä edetään joko kehitys- ja kilparyhmiin tai harrastajaluistelijaksi. Lisätietoja seuran toiminnasta www.hyrintet.fi/rtl.

Luis telukoulun harjoitus ajat

la 11.9.	klo 9.00-9.50	aloituskerta, ryhmiin jako, totuttelu jäähän
la 18.9.	klo 9.00-9.50	luisteluasento ja –potku, eteenpäin luistelu VALOKUVAUS
la 25.9.	klo 9.00-9.50	pallot jäällä ja leikkivarjo
la 2.10.	klo 9.00-9.50	pysähtyminen, jarrutus
la 9.10.	klo 9.00-9.50	musiikkiluistelu
su 17.10.	klo 11.00-11.50	kaarreluistelu
su 24.10.	klo 11.00-11.50	PERHELUISTELU, ei ohjattua harjoittelua (Koko perhe mukaan jäälle!)
su.31.10.	klo 11.00-11.50	leluluistelu (Ota oma lelusi mukaan luistelemaan!)
su 7.11.	klo 11.00-11.50	taaksepäin luistelu
su 14.11.	klo 11.00-11.50	temppurata
su 21.11.	klo 11.00-11.50	naamiaislulistelu, päättäjäiset ja todistusten jako

Kahvio on avoinna kaikkina luis telukoulukertoina.

Varus tekirppis jäähallilla

su 7.11. klo 10.00-13.00 Tuo talviliikuntavälineitä myyntiin jäähallille ja hanki uusia itsellesi!

Luis tinten teroitus

Ensimmäisen (la 11.9.) ja toisen (la 18.9.) luistelukoulukerran jälkeen voi luistelukoululaisen luistimet jättää teroitukseen ja ne ovat valmiit seuraavalla luistelukerralla. Luistimissa pitää olla selvästi merkitty esim. maalarinteipillä luistelijan nimi. Älä jätä teräsuojia luistimiin.

Ilmoittautuminen viimeis tään ma 6.9.2010 jollakin seuraavista tavoista:

- täyttämällä sähköinen ilmoittautumislomake osoitteessa www.kiekko-nikkarit.fi
- ilmoittamalla lomakkeessa pyydetyt tiedot sähköpostilla kiekko-nikkarit@kiekko-nikkarit.fi
- palauttamalla alla oleva lomake osoitteella: Kiekko-Nikkarit ry, PL 32, 11101 Riihimäki
- puhelimitse numeroon 019-720 944

ILMOITTAUTUMINEN LUIS TELUKOULUUN

Nimi _____ Synt.aika _____

Osoite _____ Puhelin _____

Huoltajan nimi _____

Sähköposti _____

Ohjeita luis telukoululais elle

1. Tule pukuhuoneeseen noin 15 min. ennen harjoituksen alkua. Näin ehdit rauhassa laittaa luistimet jalkaan ja olet ajoissa harjoitustunnilla.
2. Luistelukoulun tärkein varuste on luistimet. Tarkista, että luistimet ovat, sopivankokoiset ja tarpeeksi tukevat. Kunnan välineillä luistelemaan oppiminen on helpompaa. Luistimen terissä kannattaa käyttää suojia, koska matkalla jäähalliin voi matoilla olla hiekkaa.
3. Kypärä on myös tärkeä varuste. Pue se päähäsi jo pukuhuoneessa. Jos et omista luisteluun tarkoitettua kypärää, voit hyvin käyttää esim. pyöräilykypärää. Kypärän tulee olla sopivan kokoinen ja pysyä tukevasti päässä.
Luistelukoulun ennakkotehtävä:
Laita kotona kypärän etuosaan maalarinteippi tai tarra ja kirjoita siihen oma etunimesi. Näin ohjaajat oppivat tuntemaan sinut paremmin.
4. Pukeudu jäähalliin sopivalla tavalla. Joustava asu (esim. tuulipuku tai verryttelypuku on parempi kuin paksu toppapuku), jonka alle voit tarvittaessa laittaa lämmintä vaateita. Hanskat ovat välttämättömät.
5. Jäähalliin mennään aina ohjaajien mukana. Ohjaajat hakevat ryhmänsä noin viisi minuuttia ennen tunnin alkua.
6. Luistelukoulun ryhmät erotellaan luistimiin sidottavilla erivärisillä nauhoilla. Varsinkin ensimmäisillä kerroilla ohjaaja voi vaihtaa ryhmääsi, jolloin saat uuden nauhan luistimeesi.
7. Jos sinulla on kysyttävää, kysy rohkeasti. Ohjaajat ja luistelukouluvastaavat auttavat sinua mielellään.

Iloista luis telumieitä!

Riihimäen Taitoluistelijat ry.
Luistelukouluvastaava
Riitta Valkonen
puh. 040 500 0516
rvalkonen@luukku.com

Kiekko-Nikkarit ry.
Luistelukouluvastaava
Kai Halme
puh. 040 742 2785
halme.kai@luukku.com

Toiminnassa noudatamme Nuori Suomi –periaatteita!

