

Espeen Jäätaiturit ry

Kehitysryhmät kaudelle 2019-2020

01/2019



EsJt

Luistelua
suurella sydämellä

- perustettu 1985
- noin 650 luistelijaa
- 10 päätoimista valmentajaa, päävalmentaja Virpi Horttana
- noin 45 valmentajan ja ohjaajan työnantaja
- 3 yksinluistelun kilparyhmää
- 10 muodostelmajoukkuetta kaikissa sarjoissa, mukaan lukien Lumineers
- 8 kehitys- ja harrastusryhmää
- luistelukoulut alle kouluikäisille ja kouluikäisille
- harjoitukset Leppävaarassa ja Tapiolassa



Uudistuksia kaudelle 2019-2020

Mikä muuttuu?

1. Ensimmäinen kehitysryhmätaso luistelukoulun jälkeen on Leppikset
2. Kaikki kehitysryhmät siirtyvät kuukausilaskutuksen piiriin



Alle 8-vuotiaiden kehitysryhmät EsJt:ssä



Espeen Jäätaitureiden alle 8-vuotiaiden kehitysryhmässä luistelee vuosittain noin 100 - 150 lasta, joista suuri osa löytää luistelusta itselleen pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen yksinluistelun, muodostelmaluistelun tai harrastusluistelun parissa.

Kaikissa kehitysryhmissä opetus mukautetaan lasten kehitystasoon. Harjoittelu on hauskaa ja innostavaa. Jokaisella tunnilla kerrataan vanhaa, mutta opetellaan myös jotakin uutta. Musiikkia käytetään aktiivisesti harjoittelun tukena. Samalla opetellaan ryhmässä toimimista. Kaikki kehitysryhmäläiset pääsevät esiintymään seuran näytöksissä.

Kehitysryhmiä valmentavat Suomen Taitoluisteluliiton järjestämän koulutuksen käyneet valmentajat ja ohjaajat, joilla on oma kilpaluistelutausta.

Kehitysryhmätaso 1: n. 4-5 v.

- Leppikset

Kehitysryhmätaso 2: n. 5-6 v.

- Tintit
- Perhoset

Kehitysryhmätaso 3: n. 6-7 v.

- Taiturit
- Muokkaminit

Ikärajat ohjeellisia - osa lapsista etenee omassa tahdissaan.

Kehitysryhmätaso 1: Leppikset, noin 4-5 vuotta



- Luistelukoulun Tenavat -ryhmistä annetaan paikka kymmenille pienille luistelijoille Leppikset -kehitysryhmässä, jonne tyypillisesti siirrytään noin 4-5 vuotiaana. Leppiksiin voi myös pyrkiä. Leppiksissä harjoitellaan 2 kertaa viikossa jäällä ja kerran viikossa jumpassa ja opetellaan perusluistelutaitoja ja perusliikunnallisia valmiuksia.
- Suuria taitovaatimuksia tässä vaiheessa ei ole - luistelutaitoiset liikunnalliset lapset, jotka osaavat kuunnella ohjeita ja toimia jo vähän ryhmässäkin, pärjäävät hienosti.
- Tässä vaiheessa on viimeistään syytä siirtyä taitoluisteluliikkeiden myymiin taitoluistimiin.
- Leppisten harjoittelu tähtää siihen, että luisteluun saadaan vauhtia, luistelu sujuu eteenpäin ja taaksepäin, käännökset onnistuvat myös vauhdissa ja jäällä on hauskaa. Joka tunnilla kerrataan vanhaa ja opetellaan uutta. Kaaret tulevat tutuiksi ja piruetit pyörivät.
- Harjoittelussa pysyy mukana leikinomaisuus
- Lapsia opetetaan myös jo arvioimaan, miten harjoittelu meni. Opinko uutta? Keskityinkö?

Kehitysryhmätaso 2: Tintit ja Perhoset, n. 5-6 vuotta



Tintit

- Osa Leppiksistä jatkaa luistelua Tintit -ryhmässä. Tintteihin voi myös pyrkiä.
- Tinttien harjoittelussa tähdätään hankkimaan valmiuksia yksinluisteluun, mutta Tinteistä voi ponnistaa myös muodostelmapolulle.
- Tintit harjoittelevat kolme kertaa viikossa jäällä ja kaksi kertaa ohjeisharjoituksissa (jääharjoituksen yhteydessä)
- Tinteissä harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun alkeita

Perhoset

- Osa Leppiksistä jatkaa luistelua Perhoset -ryhmässä. Perhosiin voi myös pyrkiä.
- Perhosten harjoittelussa tähdätään hankkimaan valmiuksia ensisijaisesti muodostelmaluisteluun
- Perhoset harjoittelevat kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran viikossa oheisharjoituksissa (jääharjoituksen yhteydessä)
- Perhosissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun ja muodostelmaluistelun alkeita.

Kehitysryhmätaso 3: Taiturit ja Muokkaminit, n. 6-7 v.



Taiturit

- Tinit jatkavat pääsääntöisesti Taiturit -ryhmässä. Taitureihin voi myös pyrkiä.
- Taitureiden harjoittelussa tähdätään hankkimaan valmiuksia yksinluisteluun, mutta Taitureista voi ponnistaa myös muodostelmapolulle.
- Taiturit harjoittelevat neljä kertaa viikossa jäällä ja kolme kertaa ohjeisharjoituksissa (jääharjoitusten yhteydessä)
- Taitureissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun alkeita

Muokkaminit

- Perhoset jatkavat pääsääntöisesti Muokkaminit -ryhmässä. Muokkamineihin voi myös pyrkiä.
- Muokkaminiinien harjoittelussa tähdätään hankkimaan valmiuksia ensisijaisesti muodostelmaluisteluun
- Muokkaminit harjoittelevat kolme kertaa viikossa jäällä ja kaksi kertaa viikossa oheisharjoituksissa (jääharjoitusten yhteydessä)
- Muokkamineissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun sekä muodostelmaluistelun alkeita.

Siirtyminen kilpa- tai harrastusryhmiin, n. 7-8 vuotiaana

- EsJt:ssä kilparyhmiin siirrytään keskimäärin noin kakkosluokkalaisena, noin 7-8 vuotiaana. Tätä ennen kilpailutilannetta voidaan harjoitella esiintymisillä ja leikkimielisillä kisoilla harjoitusten yhteydessä.
- Yksinluistelun K3-ryhmä harjoittelee kaikkina arkipäivinä ja kerran viikonloppuna. Treeniin kuuluu jääharjoitusten lisäksi lähes joka harjoituksen yhteydessä myös ohjeisharjoitus. Pienimmät K3-ryhmän luistelijat kilpailevat Minit -sarjassa
- Muodostelmaluistelun Valley Bay Synchrokids- joukkue (Kids) harjoittelee kolmena päivänä viikolla ja kerran viikonloppuna. Treeniin kuuluu jääharjoitusten lisäksi lähes joka harjoituksen yhteydessä myös oheisharjoitus. Kidsit kilpailevat Tulokkaat -sarjassa.
- Kehitysryhmäläiset voivat siirtyä myös kaksi kertaa viikossa harjoitteleviin harrastusryhmiin.



Oheisharjoittelu

- Luisteluharrastus tuo mukanaan myös oheisharjoittelun:
 - jumppaa
 - tanssia
 - liikkuvuutta
 - kehonhallintaa
 - ketteryyttä
 - voimaa
 - kestävyyttä

- Samalla harjoitellaan myös ryhmässä toimimista.



Uusien ryhmien muodostaminen ja kauden aikataulu

— — —

- Uudet ryhmät aloittavat jääsatu Lumikin (30.3.2019) jälkeen 1.4.2019
- Tieto tarjotuista kehitysryhmäpaikoista annetaan ennen näytöstä
- Näytöksen jälkeen järjestetään vielä testiluistelut, jonne voi vapaasti ilmoittautua
- Loppukevät: 1.4. alkaen harjoitukset jatkuvat noin toukokuun puoliväliin asti
- Syyskausi: aloitus ryhmäkohtaisesti elo-syyskuussa, jatkuu joulukuun asti
- Talvikausi: Tammikuu - maaliskuun loppu/seuraavaan keväänäytökseen asti.

Esimerkit viikoittaisista treeniaajoista löydät täältä:

<http://erp.asio.fi/urheilu/esjt/web/>

Huom! huhti- toukokuussa jääkiekon turnaukset aiheuttavat muutoksia viikonlopputreeneihin.



Hinnat kaudella 2019-2020

Ryhmä	Hinta
Leppikset	100 €/kk
Perhoset	100 €/kk
Tintit	120 €/kk
Muokkaminit	120 €/kk
Taiturit	180 €/kk