

Espeen Jäätaiturit ry

Kouluikäisten harrastusryhmät 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



Kouluikäisten harrastusryhmät EsJt:ssä



EsJt:n harrastusryhmissä luistelee vuosittain noin 50 lasta, joista suuri osa löytää luistelusta itselleen pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen. Osa harrastajista siirtyy myöhemmin muodostelmaluistelujoukkueisiimme, lähinnä kansalliset noviisit-sarjan joukkueeseemme Valley Bay Synchroshine.

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

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

Alkeisharrasteryhmä ja muodostelmaluistelukoulu 7v -

- Mintut
- Muodostelmamintut

Harrastusryhmätaso 1: n. 7-10 v.

- Pikku-Roosat

Harrastusryhmätaso 2: n. 9-12 v.

- Roosat

Ikärajat ohjeellisia - osa lapsista etenee omassa tahdissaan.

Alkeisharrasteryhmä ja muodostelmaluistelukoulu

— — —



- Mintut ja Muodostelmamintut -ryhmät ovat avoinna kaikille kouluikäisille.
- Ryhmissä voi hankkia itselleen hyvän perusluistelutaidon, opetella muodostelmaluistelun alkeita ja päästä esiintymään seuran näytöksissä.
- Näistä ryhmistä voi siirtyä edelleen Pikku-Roosat tai Roosat -harrastusryhmiin.

Harrastusryhmät: Pikku-Roosat ja Roosat



Harrastusryhmätaso 1: Pikku-Roosat, n. 7-10 vuotta

- Osa Mintuista ja Muodostelmamintuista jatkaa harjoituksia Pikku-Roosat ryhmässä.
- Pikku-Roosat treenaavat kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisharjoituksissa.
- Pikku-Roosissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun ja muodostelmaluistelun alkeita

Harrastusryhmätaso 2: Roosat, n. 9-12 vuotta

- Osa Mintuista, muodostelmamintuista ja Pikku-Roosista siirtyy Roosat -ryhmään
- Roosat treenaavat kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisharjoituksissa
- Roosissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun ja muodostelmaluistelun alkeita
- Vauhti ja vaikeustaso kasvavat siirryttäessä Roosiin

Molempiin ryhmiin tarjotaan paikkoja seuran luistelijoille ja ryhmiin voi myös pyrkiä.

Siirtyminen muodostelmaluistelun pariin, n. 9-10 vuotiaana

- Harrastuspolulta voi siirtyä myös muodostelmaluistelun kilparyhmiin, lähinnä kansalliset noviisit sarjassa kilpailevaan Valley Bay Synchoshine -joukkueeseen
- Shinet ovat noin 9-14-vuotiaita
- Shinet harjoittelevat kolme kertaa viikossa jäällä ja oheisharjoituksissa
- Seuran omille luistelijoille voidaan tarjota paikkaa joukkueessa mutta joukkueeseen voi myös pyrkiä.



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 harrastusryhmäpaikoista 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 joulun 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

— — —

Myös harrastajaryhmämme siirtyvät kuukausilaskutuksen piiriin:

Ryhmä	Hinta
Pikku-Roosat	100 €/kk
Roosat	100 €/kk

Loppukevään 2019 maksut suhteutetaan harjoitusmääriin. Maksuihin voi vaikuttaa mm. jääkiekkoturnauksista johtuvat peruutukset.