Espoon Jäätaiturit ry

Kehitysryhmät kaudelle 2023-2024

EsJt

Luistelua
suurella sydämellä

- perustettu 1985
- yli 750 luistelijaa
- 11 päätoimista valmentajaa, päävalmentaja Virpi Horttana
- noin 50 valmentajan ja ohjaajan työnantaja
- 5 yksinluistelun kilparyhmää
- 11 muodostelmajoukkuetta kaikissa sarjoissa, mukaan lukien Lumineers
- 11 lasten kehitys- ja harrastusryhmää
- luistelukoulut alle kouluikäisille
- harjoitukset pääsääntöisesti Leppävaarassa ja Tapiolassa, Matinkylässä vuoroja lähinnä muutamilla kilpajoukkueilla

Taitoluistelu lajina

Luistelua voi harrastaa niin harraste-kuin kilpatasolla, yksin tai joukkueena. Luistelu on monipuolista liikuntaa kaikissa muodoissaan. Luistelu tarjoaa harrastajalleen vauhdin hurmaa ja upeita elämyksiä.

Yksinluistelu on taitolaji, jossa lajin kilpailutoimintaan tähtäävät aloittavat säännöllisen lajiharjoittelun hyvin nuorina, usein jo noin 5 vuoden ikäisenä. Hypyt, piruetit ja muu luistelutaito kehittyvät säännöllisellä harjoittelulla, joka mukautetaan kuitenkin aina ikätasoon sopivaksi. Jääharjoittelun lisäksi viikottaiseen ohjelmaan kuuluu myös muuta oheisliikuntaa kuten esim. tanssia, kunto- ja liikkuvuusharjoittelua.

Muodostelmaluistelu on taitoluistelun joukkueemuoto. Joukkueen tavoitteena on luistella ohjelmasuorituksensa mahdollisimman yhtenäisesti ja samanaikaisesti erilaisia askeleita, liukuja, piruetteja ja muodostelmaluistelun elementtejä esittäen ja musiikin luonnetta ilmentäen. Muodostelmaluisteluun tähtäävän harjoittelun voi aloittaa noin 5-6 -vuotiaana luistelukoulun jälkeen, mutta mukaan pääsee myöhemminkin. Jääharjoittelun lisäksi viikottaiseen ohjelmaan kuuluu myös muuta oheisliikuntaa kuten esim. tanssia, kunto- ja liikkuvuusharjoittelua.

Lisää tietoa taitoluistelusta lajina löydät Suomen taitoluisteluliiton sivulta: https://www.stll.fi/

Alle 8-vuotiaiden kehitysryhmät EsJt:ssä

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

Kaikissa kehitysryhmissä opetus suunnitellaan lasten ikätasolle sopivaksi, jolloin 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
- Valley Bay Synchrocubs

Ikärajat ohjeellisia - osa lapsista etenee omassa tahdissaan.

Leppikset, noin 4-5v.

- Luistelukoulun Tenavat -ryhmistä annetaan useille pienille luistelijoille paikka Leppikset -kehitysryhmään, 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?

Tintit ja Perhoset, n. 5-6v.

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 luistelukoulun Tenavat-ryhmien luistelijoista, sekä osa Leppiksistä jatkaa 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.

Taiturit ja Valley Bay Synchrocubs, n. 6-7 v.

Taiturit ja Mini- Taiturit

- Tintit jatkavat pääsääntöisesti Taiturit -ryhmissä. Taituri ryhmiin voi myös pyrkiä.
- Harjoittelussa tähdätään hankkimaan valmiuksia yksinluisteluun, mutta Taitureista voi ponnistaa myös muodostelmapolulle.
- Ryhmä harjoittelee neljä kertaa viikossa jäällä ja kolme kertaa ohjeisharjoituksissa (jääharjoitusten yhteydessä)
- Taitureissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun alkeita

Valley Bay Synchrocubs

- Perhoset jatkavat pääsääntöisesti Valley Bay Synchrocubs -ryhmässä. Valley Bay Synchrocubseihin voi myös pyrkiä.
- Harjoittelussa tähdätään hankkimaan valmiuksia ensisijaisesti muodostelmaluisteluun.
- Ryhmä harjoittelee kolme kertaa viikossa jäällä ja kaksi kertaa viikossa oheisharjoituksissa (jääharjoitusten yhteydessä).
- Valley Bay Synchrocubseissa harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun sekä muodostelmaluistelun alkeita.

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

- EsJt:ssä kilparyhmiin siirrytään keskimäärin noin kakkosluokkalaisena, eli noin 7-8-vuotiaana. Tätä ennen kilpailutilannetta voidaan harjoitella esiintymisillä ja leikkimielisillä kisoilla harjoitusten yhteydessä.
- Yksinluistelun K4-ryhmä harjoittelee kaikkina arkipäivinä ja kerran viikonloppuna. Treeniin kuuluu jääharjoitusten lisäksi lähes joka harjoituksen yhteydessä myös ohjeisharjoitus. Pienimmät K4-ryhmän luistelijat kilpailevat Minit -sarjassa
- Muodostelmaluistelun Valley Bay Synchrokids- joukkue (Kids) harjoittelee kolmena päivänä arkipäiväisin ja kerran viikonloppuna. Treeniin kuuluu jääharjoitusten lisäksi joka harjoituksen yhteydessä myös oheisharjoitus. Kidsit kilpailevat Tulokkaat -sarjassa.
- Kehitysryhmäläiset voivat siirtyä myös kaksi kertaa viikossa harjoitteleviin harrasteryhmiin (H1 ja H2) .

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 näytöksen jälkeen 3.4. oman ryhmän aikataulun mukaisesti.
- Tieto tarjotuista kehitysryhmäpaikoista annetaan maaliskuun aikana. Paikka ryhmään täytyy vahvistaa 29.3.2023
- Loppukevät: harjoitukset jatkuvat noin viikoille 20, aika tarkentuu kevään kuluessa.
- Kehitysryhmien toimintakausi on huhti - maaliskuu.
- Syksyllä ryhmät jatkavat kesätauon jälkeen elokuussa.

Ryhmien vakiokauden aikataulu

Alustavat suunnitellut harjoituspäivät ryhmäkohtaisesti ovat: (muutokset mahdollisia)

Leppikset: torstai ja lauantai
Perhoset: keskiviikko ja sunnuntai
Tintit: maanantai, tiistai ja lauantai
Taiturit ja Mini-Taiturit: maanantai, tiistai, torstai ja lauantai
Valley Bay Synchrocubs: maanantai, keskiviikko, sunnuntai

Muutokset aikatauluihin ovat mahdollisia.
Keväällä ja alkusyksystä on poikkeusaikataulut ja harjoitusajat voivat olla eri kuin vakiokaudella.

Muutokset ovat mahdollisia mm. jääkiekon turnauksista johtuen. Aikoja täytyy seurata kalenterista kauden aikana:
https://espoonjaataiturit.sporttisaitti.com/harjoitusajat/harjoitusajat/

Hinnat kaudella 2023-2024

Ryhmä	Hinta
Leppikset	105 €/kk
Perhoset	105 €/kk
Tintit	150 €/kk
Valley Bay Synchrocubs	135 €/kk
Taiturit ja Mini-Taiturit	210 €/kk

- Seuran maksusäännöt 2022-2023 (päivitetään kaudelle 2023-2024 myöhemmin): https://espoonjaataiturit.sporttisaitti.com/@Bin/4048792/Maksus%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t_EsJt_2022.pdf
- Kehitysryhmissä luistelevien täytyy itse ostaa Taitoluisteluliiton luistelupassi. Passeista lisätietoa: https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/