

Hyvä Team LKP ry:n Luistelukoululainen sekä Leijonakiekkokoulu 1. vuosikurssilainen!

1. AIKATAULUISTA: *Luistelukoulut sekä LKK 1. vuosikurssit toimivat Laukaan IceCat Arenalla (Peurungantie 85 41340 Laukaa) keskiviikkoisin klo 16.55- 17.45 (poikkeuksena ensimmäinen kokoontuminen) ***Ensimmäinen** kokoontuminen on tutustumispäivä IceCat Arenan tiloissa 13.9.2017. Klo 16:45- 17:10. Tämän jälkeen siirrymme pukukoppeihin ja siirrymme jäälle klo 17.15- 17.45 viettämään 30 min kestäväää harjoituskertaa. Tutustumispäivässä esittelemme toimintaamme, ohjaajia, kerromme toimintatavoistamme, sekä luomme turvallisen aloitukseen harrastukseen niin lapselle, kuin vanhemmallekin. Tutustumispäivänä hallilla on varustekirpputori, jossa vanhempien ikäluokkien edustajat myyvät käytettyjä varusteita, sekä järjestävät kahvion. ***Ryhmät** toimivat joka sunnuntai syyskuun puolesta välistä huhtikuun loppuun saakka pidämme. Muutamia peruutuksia saattaa tulla IceCat Arenan muun käytön vuoksi. Tiedotamme näistä muutoksista ryhmäläisiä hyvissä ajoin. Kokoontumisia vuoden aikana noin 25 kertaa.

2. TOIMINNAN ORGANISOINNISTA: *Toiminta järjestetään keskiviikkoisin klo 16.55- 17.45 ***Luistelukoulujen** valmennuksesta vastaa Jyväskylän Taitoluistelijoiden valmentaja, sekä Team LKP:n apuvalmentajat. Team LKP:n luistelukoulujen harrastajien ei jääkiekkotoimintaan mukaan lähtevien luistelijanpolku (yli 8-vuotiaat) jatkuu halutessaan Jyväskylän Taitoluistelijoiden toiminnan alla (tutut valmentajat, -kaverit sekä -toimintamallit). Luistelukoulujen tarkoitus on mahdollistaa laadukas luistelun alkeisopetus paikkakunnallamme.

Luistelukoulutoiminta on suunnattu 4-7-vuotiaille lapsille. Jaamme luistelutoiminnan kahteen ryhmään alkeisluistelu 4-5-vuotiaiden lasten ryhmään sekä niin sanottu luistelun alkeisjatkoryhmään 6-7-vuotiaiden lasten ryhmä. Luistelussa varusteiksi riittävät luistimet ja kypärä.

***Kiekkokoulu 1. vuosikurssin** valmennuksesta vastaa Team LKP ry:n junioritoiminnankoordinaattori Mikko Tarvainen. Leijonakiekkokoulu vuosikurssi 1. on suunnattu 5-6 -vuotiaille lapsille. Leijonakiekkokoulun ensimmäisen vuosikurssin harjoittelu koostuu pääosin lajinomaisesta leikkimisestä. Varusteiksi riittävät tässä vaiheessa luistimet, maila, häkillinen kypärä sekä kaulasuoja. Valmennukseen toivomme apuja myös aktiivisilta vanhemmilta, jotka ovat jäällä mukana lapsien kanssa tukemassa päävalmentajaa.

***Vanhemman roolista luistelun- ja jääkiekon alkeistoiminnan ryhmissä.** Osallistujat ko. toiminnassa ovat erittäin nuoria ja toivomme aluksi vanhemmilta riittävää tukea toimintaan ja ryhmään mukaan pääsemiseksi. Erona jalkapallokerhotoimintaan, jääurheiluryhmissä toivomme vanhempia mukaan toiminnan ytimeen apuohjaajiksi päävalmennuksen tueksi. Eli jääurheilutoiminta on enemmän lapsen ja aikuisen yhteinen harrastus vielä tässä vaiheessa. Ketään vanhempaa emme tietenkään pakota tulemaan jäälle, vaan jos lapsi pärjää hyvin ryhmätoiminnassa ja jäällä niin vanhemmat voivat olla toiminnasta myös sivummalla. Muistutan, että kaikilla jäällä olevilla henkilöillä täytyy olla kypärä, koskee myös aikuisia.

***Tiedottaminen** tapahtuu Nimenhuuto-palvelun avulla. Molemmille ryhmille luodaan Nimenhuuto-ryhmä ja tätä hallitaan toimintaryhmien vastaavien henkilöiden toimesta. Täällä tiedotellaan mahdollisista aikataulumuutoksista yms.

***Ryhmästä** toiseen voikin siirtyä kesken kauden, etenkin pojilla kun luistelun alkeet on opittu, niin siirtyminen LK 1. vuosikurssille on luonnollista halutessaan. Muistakaa myös, että kiekkokoulun 1. vuosikurssilla opetellaan myös luistelua jokaisessa harjoituksessa.

3. VAATETUS JA VARUSTUS: *Harjoitusvaatteilla on kolme tärkeää vaatimusta: pitää lämpimänä, pitää kuivana sekä mahdollistaa vaivaton liikkuminen jäällä. Verryttelypuku tai vastaava on hyvä vaate luistelukoulutunneille, sen alle voi pukea lämmintä tarpeen mukaan. Paksut toppavaatteet eivät sovellu harjoituksiin, koska ne ovat kankeita ja haittaavat liikkumista. Tarkistathan myös ennen tunnin alkua, että vaatteissa ei kulkeudu hiekkaa jäälle! Sormikkaat ovat hyvät käsineet luistelussa ja varustereppuun on hyvä varata mukaan vaihtokäsineet, jotta sormet pysyvät kuivana ja lämpimänä koko luistelutunnin ajan.

***Luistimen** mallilla ei vielä luistelukoulussa ole väliä. Muoviset harjoitusluistimet, hokkarit, kaunoluistimet tai taitoluistimet käyvät hyvin luistelukouluun, kunhan perusasiat ovat kunnossa. Luistinten tulisi olla kooltaan sopivat. Luistimiin ei pidä ostaa liikaa kasvunvaraa! Jos luistimet ovat liian isot, jalka liikkuu luistimessa, syntyy hiertymiä ja nilkka ei ole kunnolla tuettu. Sopivan kokoiseen luistimeen mahtuu käyttösukan lisäksi ohut sukka.

Luistinten tulisi tukea jalan asentoa ja siksi monta vuotta palvelleet kaunoluistimet onkin hyvä vaihtaa tukevimpiin luistimiin. Hyvillä luistimilla on helppo kävellä jään ulkopuolella ja niissä askel on vakaa. Nilkka ei saa vääntyä puolelta toiselle yhdellä jalalla seistessä. Mitä heikompi luistelijan taitotaso on, sitä tärkeämpää on, että luistin tukee erityisesti nilkkaa.

***Kiekkokoulun** 1. vuosikurssilla varusteet ja varustus muuten samat kuin luistelukouluissa, mutta lisäksi he tarvitsevat mailan, häkillisen kypärän sekä kaulasuojan.

***Yhteistoimintakumppanimme** tuottaa varuste-esittelyjä toiminnan alkuvaiheessa ja halutessaan pääsette tilaamaan varusteita heiltä edulliseen hintaan.

4. TOIMINNAN SISÄLLÖSTÄ: ***Alkeistoimintamme** valmennusideologian keskeisin tavoite on toimia ajatuksella, minä ja taidon oppiminen. Toteutamme pienten lasten toimintaa ”lajinomaisen leikkimisen” keinoin - LAPSI LEIKKII - LAPSI LIIKKUU - LAPSI OPPII. Kaikki harjoitteet toteutamme yhdistämällä ne leikkimiseen. Leikkeihin yhdistetään aina taidon oppiminen – luistelukouluissa opittua taitoa yhdistetään leikkimiseen ja kiekkokouluissa leikkejä yhdistetään pelivälinehallintaan ja harjoitteluun (LK 1. ryhmällä leikkejä toteutetaan aluksi myös ilman mailaa ja kiekkoa).

***Kiekkokouluissa** harjoitussisältö koostuu aina neljästä n. 10 minuutin mittaisesta leikki- / harjoituskokonaisuudesta. Annamme aina ennen harjoitusta lapsille n. 5 minuuttia aikaa purkaa luontaisesti energiaa totuttelemalla jäähän kaverin tai vanhemman kanssa. Harjoituskerrat sisältävät aina selkeän aloituksen sekä lopetuksen oman ryhmän kanssa – luo turvallisuuden tunnetta lapselle. ***Virallista** pelaamista kiekkokoulun 1. vuosikurssilla on hyvin vähän. Nuorimmilla emme toteuta pelaamista juuri lainkaan. Pelaamista toteutamme enemmänkin viitepelien kautta leikkien yhteydessä. Toimintaideologiamme on, että lapselle herää lapsilähtöisesti vietti kisailua ja pelailua kohden – lapsen liikkuminen, urheileminen, kilpaileminen/kisaileminen on tunnerikasta ja tätä kautta hän oppii kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia onnistumisia sekä haasteita. ***Julkaisemme** harjoitussuunnitelmat www.sivuillamme. Vanhemmat voivat halutessaan käydä tutustumassa suunnitelmiin.

5. TOIMINNAN HINNOITTELU: ***Leijonakiekkokoulu** vuosikurssi 1. hinta on koko kauden (syyskuu - huhtikuu) mukana olevat 266€. Harjoitustapahtumia kauden aikana tulee noin 25. Team LKP laskuttaa toiminnassa mukana olevilta myös 18€ jäsenmaksun kerran vuodessa. Toiminta laskutetaan koko kauden mukana olevilta 4. erässä (1. erä lokakuun alku 53€ + 18€ (Seuratoimintamaksu 1/2 sekä jäsenmaksu), 2. erä marraskuun alku 60€(lajimaksu, 3. erä tammikuun alku 60€ + 33€(Lajimaksu, sekä seuratoimintamaksu osa 2/2, 4.erä maaliskuun alku 60€(lajimaksu).

***Huomioikaa**, että jos olette maksaneet Team LKP:n seuratoimintamaksun 2016 jo jalkapallon yhteydessä niin luistelukoulun hinta on vain 150€ koko kaudelta (hinnasta on vähennetty seuratoimintamaksut kaudelta 2017-2018)! ***Hinnat** sisältävät mm. valmennuksen, pienten lasten pelipassin ja vakuutuksen, luistelukoulu- tai kiekkokoulutuotteen, sekä mahdollisia kannustinpalkintoja. Lisäksi luistinten teroitus noin kuukauden väliajoin sisältyy hintoihin.

5. ILMOITTAUTUMINEN JA LISÄTIEDUSTELUT ***Ilmoittaudu** mukaan www.sivujemme kautta menemällä osoitteessa www.teamlkp.net. Käy tutustumassa leijonakiekkokoulujen alla ko. ryhmiin. ***Tiedustella** voit lisä Junioritoiminnan koordinaattori Mikko Tarvaiselta mikko.tarvainen@teamlkp.net 0400 351 900!