

Espeen Jäätaiturit ry

Kouluikäisten ja nuorten
harrastusryhmät 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
- 9 lasten kehitys- ja harrastusryhmää
- luistelukoulut alle kouluikäisille
- harjoitukset pääsääntöisesti Leppävaarassa ja Tapiolassa, Matinkylässä vuoroja lähinnä kilpajoukkueilla



Kouluikäisten harrastusryhmät EsJt:ssä



EsJt:n kouluikäisten harrastusryhmissä luistelee vuosittain noin 100 lasta, joista suuri osa löytää luistelusta itselleen pitkäaikaisen liikuntaharrastuksen. Osa harrastajista siirtyy myöhemmin muodostelmaluistelujoukkueisiimme, lähinnä kansalliset noviisit-sarjan joukkueeseemme Valley Bay Synchronshine.

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.

Alkeisharrasteryhmätaso 7v -

- AH1 (alkeisharrasteryhmä 1)
- AH2 (alkeisharrasteryhmä 2)

Harrastusryhmätaso 1: n. 7-10 v.

- H1 (harrasteryhmä 1)

Harrastusryhmätaso 2: n. 9-12 v.

- H2 (harrasteryhmä 2)

Nuorten ryhmät, 12- vuotiaasta alkaen:

- H3
- Nuorten treeniryhmä - ex-muokkarit

Ikäraajat ohjeellisia - osa lapsista etenee omassa tahdissaan.

Alkeisharrasteryhmät: AH1 ja AH2

— — —



- Alkeisharrasteryhmät (AH1 ja AH2) ovat avoinna kaikille kouluikäisille.
- Ryhmissä voi hankkia itselleen hyvän perusluistelutaidon, opetella muodostelmaluistelun alkeita ja päästä esiintymään seuran näytöksissä.
- Näistä ryhmistä voi siirtyä edelleen H1 ja H2 -ryhmiin, mutta alkeisharrasteryhmissä (AH1 ja AH2) voi myös luistella useamman kauden.



Harrasteryhmät: H1 ja H2



— — —
H1 - n. 7-10 vuotiaat

- Osa alkeisharrasteryhmien AH luistelijoista jatkaa harjoituksia H1 ryhmässä.
- Ryhmään saatetaan siirtyä myös lasten kehitysryhmistä.
- H1 ryhmä treenaa kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisharjoituksissa.
- H1 ryhmässä harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun ja muodostelmaluistelun alkeita

H2 - n. 9-12 vuotiaat

- Osa AH ja H1 ryhmien luistelijoista siirtyy H2 -ryhmään
- Ryhmään saatetaan siirtyä myös lasten kehitysryhmistä
- H2 ryhmä treenaa kaksi kertaa viikossa jäällä ja kerran oheisharjoituksissa
- H2 ryhmässä harjoitellaan perusluistelua ja yksinluistelun ja muodostelmaluistelun alkeita
- Vauhti ja vaikeustaso kasvavat siirryttäessä H2 ryhmään.

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

Nuorten harrasteryhmät: H3 ja Nuorten treeniryhmä



— — —
H3 - n. 12-17- vuotiaat

- Ryhmä on n.12-17-vuotiaille taitaville harrastajille.
- Ryhmässä jatketaan perusluistelun ja askeleiden harjoittelua eteenpäin sekä mm. hyppyjä ja piruetteja ja myös muodostelman elementtejä. Luistelijat voivat esittää toiveita tuntien sisältöön.
- H3 ryhmä treenaa kerran viikossa jäällä ja kerran oheisharjoituksissa.
- Ryhmään tarjotaan paikkaa seuran luistelijaille ja ryhmään voi myös pyrkiä testiluistelun kautta.

Nuorten treeniryhmä - ex-muokkarit

- Ex-muokkareiden treeniryhmä on taitaville 16-24-vuotiaille kilpajäät jättäneille luistelijaille. Jäällä voidaan harjoitella niin yksilötaitoja kuin filistellä muodostelman elementtejäkin ryhmän toiveiden mukaan.
- Harjoitukset kerran viikossa.

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 luistelijoilta 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 näytöksen jälkeen 3.4. ryhmän aikataulun mukaisesti.

- Tieto tarjotuista H1, H2 ja H3 ryhmän paikoista annetaan maaliskuun aikana. Paikka ryhmään täytyy vahvistaa 29.3.2023
- Loppukevät H1, H2, H3 : harjoitukset jatkuvat noin viikolle 20, aika tarkentuu kevään kuluessa.
- Harrasteryhmien toimintakausi huhti - maaliskuu.
- Syksyllä ryhmät jatkavat kesätauon jälkeen elokuussa.
- Nuorten treeniryhmän harjoitukset käynnistyvät elokuussa vakiokauden käynnistyessä 14.8. eteenpäin.



Uusien ryhmien vakiokauden aikataulu

— — —
Alustavat suunnitellut harjoituspäivät ryhmäkohtaisesti ovat: (muutokset ovat mahdollisia)

H 1: maanantai ja lauantai

H2: torstai ja sunnuntai

H3: ja nuorten treeniryhmä: 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
H1	95 €/kk
H2	105 €/kk
H3	105 €/kk

- H1-H3 ryhmät ovat kausimaksullisia ja ne laskutetaan kerran kuussa. Tutustuthan seuran maksusäntöihin 2022-2023 (päivitetään kaudelle 2023-2024 myöhemmin):

https://espoonjaataiturit.sporttisaitti.com/@Bin/4048792/Maksus%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6t_EsJt_2022.pdf

- Luistelevien täytyy itse ostaa Taitoluisteluliiton luistelupassi. Passeista lisätietoa: <https://www.stll.fi/luistelijalle/lisenssit-ja-vakuutukset/>