



TERVETULOA HARRASTAMAAN TAITOLUISTELUA!

Esite taitoluistelusta monipuolisena
harrastuksena kiinnostuneille



Kaikki alkaa luistelukoulusta

Nurmijärven Taitoluistelijat on Klaukkalan jäähallissa toimiva taitoluistelseura, jonka luistelukoulu on suunnattu alle kouluikäisille, 3-6 -vuotiaille, liikunnan riemuista kiinnostuneille. Aina silloin tällöin ryhmissämme aloittaa joku innokas 2-vuotiaskin ja etenkin lapsi-aikuisen -ryhmä sopii pienillekin luistelun ystäville.



Luistelukouluissa lapset jaetaan tasoryhmiin luistelutaidon mukaan ja jokaiselle ryhmälle osoitetaan oma ohjaaja, joka työskentelee kausisuunnitelman mukaisesti. Ohjaajamme ovat pääsääntöisesti yläkoulu- ja lukioikäisiä luistelijoita, joista monilla on yli 10 vuoden kokemus lajista. Luistelukouluohjaajamme toimivat harrasteluistelusta vastaavan valmentajamme opetuksessa ja ohjauksessa ja heidät koulutetaan tehtäviinsä Suomen Taitoluisteliiton ja NTL:n järjestämissä koulutuksissa.

Ensimmäisillä luistelukoulutunneilla opetellaan pysymään pystyssä, ottamaan pieniä luistelupotkuja ja kaatumaan oikein sekä nousemaan itse ylös. Luistelukoulun ohjaajat auttavat lapsia ja aluksi tunneilla on ohjaajia mukana enemmän, jotta kaikki tukea tarvitsevat saavat kaipaamansa avun. Oikeassa ohjauksessa lapset oppivat jo muutamassa viikossa liikkumaan itse jäällä!

Luistelukoulutunneilla harjoitellaan pienissä ryhmissä taitotason mukaisesti. Kun luistelun perusteet opitaan, opetellaan myös erilaisia tapoja liikkua jäällä ja jopa pieniä hyppyjä ja piruetteja. Ohjauksessa hyödynnetään paljon erilaisia leikkejä, leikkivarjoja ja pehmoleluja teemaluisteluita ja naamiaisia unohtamatta.

Luistelukoulusta voi edetä kouluikäisen kynnyksellä harrasteryhmiin tai jo aiemmin yksinluistelun kehitysryhmä Loisteeseen ja edelleen yksinluistelun kilparyhmiin.



Harrastajiin voit tulla koska vain



Taitoluistelun voi hyvin aloittaa kouluikäisenäkin. NTL:llä on sekä lapsille että aikuisille useita harrasteryhmiä, joissa voi kehittyä luistelijana ja nauttia taitoluistelun riemuista ryhmästä riippuen 1-3 kertaa viikossa.

Harrasteryhmiä ohjaavat NTL:n koulutetut ja kokeneet yksinluisteluvalmentajat. Harrasteryhmissä harjoitellaan kausisuunnitelmien mukaisesti ja tasoryhmissä, jotta kaikille harrastajille voidaan taata mielekkäät harjoitusmahdollisuudet.

Kouluikäisten harrasteryhmissä edetään valmentajan suosituksesta ja siirrosta yhdessä perheen kanssa sovittaessa. Taitajat -ryhmäläiset voivat myös kilpailla yksinluistelun Taitajat -harrastajasarjassa ja aikuiset aikuisluistelijoiden kilpailuissa. Harrastajille järjestetään kauden mittaan myös erilaisia kursseja, joilla opetellaan esimerkiksi hyppyjä ja piruetteja tai päästään kokeilemaan seuran hyppyvaljaita.

Harrasteryhmät:

Ryhmän nimi	Kenelle suunnattu	Mitä opetellaan	Harjoitukset
Harrastajat	Koululaisten perus-/jatkokoryhmä	Useita tasoryhmiä, joissa edetään taitotason mukaisesti	1-2 krt/vko
Kiiturit	Hieman edistyneempien ryhmä	Ryhmän tason mukaisesti taitoluistelun eri harjoitteet	2 krt/vko
Taiturit	Edistyneiden ryhmä	Taitoluistelun perusteita monipuolisemmin, piruetit ja kaikki yksöishyppyt	2 krt/Vko
Taitajat	Kilpailevien harrastajien ryhmä	Taitoluistelun perusteet ja elementit monipuolisesti, kilpailuohjelma	3 krt/vko
Ex-kisaajat	Aktiiviuransa päättäneet 15-25 v. ex-kilpailuistelijat	Taitojen ylläpito, taitoluistelun riemusta nauttiminen	1 krt/vko
Aikuiset YL	Ryhmiä aloittelijoista edistyneisiin	Taitoluistelun perusteita ja elementtejä, edistyneiden ryhmässä myös ohjelmia	1-2 krt/vko
Aikuiset ML	Muodostelmaluistelusta kiinnostuneet aikuiset	Taito- ja muodostelmaluistelun perusteita, kilpailuohjelmaa	1-2 krt/vko

Laadukasta toimintaa

NTL on laadukkaasta toiminnastaan tunnettu Olympiakomitean ja Suomen Taitoluisteluliiton Lasten & nuorten sekä Aikuisten Tähtiseura. NTL on myös vuoden 2018 Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilun alueen Vuoden Tähtiseura.

NTL:n toimintaa ohjaavat seuran visio, toimintasuunnitelma sekä seuran arvot: iloinen yhteistyö, aktiivisuus, taitoluistelun riemu, kannustava ilmapiiri ja luistelijoiden tasa-arvoinen kohdelu. Luistelijoiden kanssa tehdään lisäksi kausittaiset pelisäännöt ja luistelijointa vanhempineen kuullaan vuosittain seuratoimintaa koskevilla kyselyillä.

Noin puolet NTL:n luistelijoina luistelee harrasteryhmissä, joiden toimintaa kehitetään vuosina 2019-2021 opetus- ja kulttuuriministeriön tukemalla Harrasteluistelu uuteen kukoistukseen -hankkeella. Hankkeen myötä seuran tavoitteena on tarjota mielekästä luistelu- ja harrastetoimintaa mahdollisimman monelle luistelun ja liikunnan riemuista kiinnostuneelle.

Monipuolista liikunnan riemua kausimaksulla

Taitoluistelu on erinomainen liikunnan muoto ja hyvä perusluistelutaito tarjoaa edellytykset moneen. Luistelukoulu- ja harrastajaryhmissämme opetellaan perusluistelua aina peruspotkusta sekä jarruttamisesta alkaen. Taitotason edetessä harjoitellaan myös erilaisia askeleita, liukuja ja hyppyjä sekä piruetteja.

Luistelukoululaisemme ja harrastajamme suorittavat kausittain tähtidiplomeja ja saavat niin palautetta kehittymisestään ja voivat iloita oppimisestaan. He esiintyvät myös vuosittain seuran joulutapahtumissa ja kevätnäytöksissä. Taitoluistelu tarjoaa loistavia mahdollisuuksia myös esiintymiskokemusten keräämiseen, ovathan näytökset luistelukauden kohokohtia.

Harrasteluistelu on kausimaksullinen harrastus, jonka kausi jakaantuu erikseen laskutettavaan syys- ja kevätkauteen. Tunneille tarvitset mukaan vain jalkaan sopivat ja tukevat luistimet sekä vartalonmyötäisen ja riittävän lämpimän vaatetuksen. Myös kypärää voi käyttää.



Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:

www.nurmijarventaitoluistelijat.fi

nurmijarventaitoluistelijat@gmail.com
Instagram: nurmijarventaitoluistelijat
Facebook: Nurmijärven Taitoluistelijat NTL