



Kausi 2019-2020

NTL:N TAITOLUISTELUN ABC

Elementit Kilpailuohjelmaan kuuluvat erilaiset suoritukset, jotka eroavat toisistaan taitoluistelun eri lajeissa. Yksinluistelussa arvosteltavia elementtejä ovat erilaiset hyppyt ja piruetit sekä askelsarjat.

Harrastajat Kouluikäisten harrastajien ryhmä, jossa voi luistella 1-2 krt viikossa vaikka alkeista aloittaen. Harrastajien ryhmä jaetaan jäällä pienempiin ryhmiin, jotta kaikille saadaan sopivia harjoitteita ja mielekkäät tunnit.

Hyppyvaljaat Kilpahallissa olevat valjaat, jotka tukevat luistelijaa hänen harjoitellessaan uusia hyppyjä ja antavat hyppääjälle rohkeutta lisää.

Improvisaatiokilpailut Kilpailu, jossa kilpaillaan esittämisessä ja musiikin tulkinna. Taitoluistelun elementtejä ei improvisaatiokilpailuissa arvostella.

Jojot Joukkueenjohtajat, jotka toimivat Loisteen, yksinluistelun R-ryhmien ja Mistraalien ryhmien tiedottajina ja huoltajina.

Joulutapahtuma Ennen joulua oleva yleisölle avoin tapahtuma, jossa seuran luisteluryhmät esiintyvät.

Jäävuorot Jaetaan kausittain ja löytyvät seuran sivuilta ryhmittäin jaettuina. Jäävuorojen mukaiset tunnit eivät pyöri koulujen lomaviikkoina eikä peruskauden ulkopuolella.

Kausijulkaisu Keväisin jaettava julkaisu, jossa kerrotaan seuran toiminnasta ja esitellään seuran luisteluryhmät.

KB Kilparyhmä jäähytteleville kilpaluistelijoille, jotka esimerkiksi koulunkäynnistä johtuen haluavat vähentää harjoittelunsa määrää, mutta samalla jatkaa tavoitteellista harjoittelua ja kilpailemista.

Kesäkausi Toukokuun alusta elokuun loppuun saakka voimassa oleva harjoittelukausi kilparyhmäläisille ja kehitysryhmä Loisteelle.

Kevätnäytös Kauden päättävä iso taitoluistelunäytös, jossa kaikki seuran luistelijat pääsevät esiintymään. Näytös on pääsymaksullinen.

Kiiturit Harrastajien ryhmä, johon valikoidutaan ohjaajien ehdotuksesta ja jossa harjoitellaan jo hieman vaikeampia elementtejä.

Kilparyhmät R-ryhmät, joita on viisi kappaletta. R1 on aloittelevien kilpailijoiden ryhmä ja R5 edistyneimpien.

Kilpailut Kilpailuja järjestetään sekä yksinluistelussa että muodostelmaluistelussa useassa eri sarjassa ympäri Suomen.

Kilpailusarjat Yksinluistelussa voi kilpailla monessa eri sarjassa alueellisella, kansallisella ja SM-tasolla. Nuorimmat aloittavat Tinteistä ja siirtyvät vähitellen eteenpäin Mineihin, Silmuihin, Debytantteihin, Noviiseihin, Junioreihin ja Senioreihin.

Kilpailuohjelma Tinteille tehdään yhteinen ohjelma, jonka seuran valmentajat laativat. Mineistä eteenpäin luisteliijoille tehdään omat ohjelmat, jonka teemasta ja koreografiasta sovitaan yhdessä valmentajan kanssa.

Kurssit Seura järjestää erilaisia kurseja etenkin peruskauden ulkopuolella ja koulujen lomaviikoille. Kurseille voi osallistua sekä seuran luistelijat että muut taitoluistelua harrastavat tai lajin aloittamisesta kiinnostuneet.

Kummiluistelu Kilparyhmissä silloin tällöin harrastettava luistelumuoto, jossa eri kilparyhmien luistelijat luistelevat keskenään – edistyneemmän R-ryhmän luistelijat pienemmän R-ryhmäläisen kummina.

Leirit Kilparyhmäläisten lisäharjoitusmuoto, joita NTL:n lisäksi järjestävät myös muut seurat. Leireille osallistumisesta on hyvä sopia aina valmentajan kanssa sopivan leirin löytämiseksi.

Loiste Kehitysryhmä, josta harjoittelu on jo hieman tavoitteellisempaa ja valmentajan ohjaamaa. Kehitysryhmässä harjoitellaan 3 krt viikossa tä voi edetä yksinluistelun kilparyhmiin valmentajan suosituksesta.

Luistelukoulu 3-6 –vuotiaiden ryhmä, jossa voi harjoitella 1-2 krt viikossa. Luistelukouluun voi aivan aloittelijatkkin, sillä luistelukoulussa keskitytään luistelun perustaitojen opetteluun leikkiä unohtamatta.

Luistelunpolku Asiakirja, jossa kuvataan NTL:n eri luisteluryhmät harraja- ja yksinluistelupuolella ja etenemismahdollisuudet ryhmästä toiseen.

Mistraalit Seuran Frozen Mistrals-muodostelmaluistelujoukkue aikuisille. Mistraalit kilpailevat kausittain tehtävällä kilpailuohjelmallaan ja keskittyvät pitämään hauskaa ja kehittymään yhdessä jäällä.

Musiikkiluistelu Kaikissa ryhmissä käytettävä harjoittelun muoto, jossa luistelijat improvisoivat soitettavan musiikin tahtiin ikään esittäen ja luistelusta nauttien.

Oheiset Jääharjoittelua tukeva lisäharjoite, jossa keskitytään lajia tukeviin harjoitteisiin jään ulkopuolella, kehohallintaan ja liikkuvuuteen, mutta jossa myös tehdään mm. lihaskuntoa ja hyödynnetään erilaisia oheisharjoitteluvälineitä.

Ohjaaja Luistelukoulu- ja harrastajaryhmien vetäjä, joka on koulutettu tehtäväänsä ja jolla on useiden vuosien pituinen oma luistelutausta. Harrasteluistelusta vastaava valmentaja seuraa ja ohjaa ohjaajien toimintaa sekä vastaa luistelukoulu- ja harrastajaryhmien tuntisällöistä.

Pelissäännöt Kausittain luistelijoiden ja vanhempien kanssa ryhmittäin tehtävät pelissäännöt, joissa sovitaan ryhmien pelissäännöt kaudelle. Pelissäännöt julkaistaan seuran www-sivuilla ja niitä kunnioitetaan.

Peruskausi Syyskuusta huhtikuun puolivälissä olevaan kevätnäytökseen kestävä kausi. Peruskauden aikana tunteja ei pidetä koulujen lomaviikoilla. Peruskauden aikana tunteja voidaan joutua peruuttamaan turnauksista tai kilpailuista johtuen.

Piruettelusikka Piruettien harjoitteluun tarkoitettava muovinen jalan alle laitettava apuväline, jonka avulla voi harjoitella piruetteja lattialla.

Seurapäivä Syksyllä vietettävä lauantaiaamupäivä, jolloin jäällä ryhmille hauskaa ohjelmaa ja jään ulkopuolella mm. varustekirppis ja muuta kivaa.

Taitoluistimet Tukevat ja jalkaan hyvin sopivat luistimet, jotka kannattaa ostaa alan erikoisliikkeistä ([SM Skate Marketing](#), [Skate Shop](#), [Lucky Skate](#), [Spirit Skate-wear](#)). Taitoluistimia saa edullisesti myös käytettynä ja käytetyt luistimet ovatkin monesti etenkin aloitteleville luistelijalle parempi valinta, koska ne ovat jo vähän käytössä mukautuneet. Luistelukoulussa ja harrastajissa voi hyvin luistella myös ns. markettiluistimilla, kunhan ne ovat hyväkuntoiset ja jalkaa hyvin tukevat sekä oikean kokoiset.

Taitajat Edistyneimpien harrastajien ryhmä, jossa harjoitellaan 3 krt/vko ja jossa on mahdollista myös kilpailla harrastajien Taitajat -sarjassa.

Taitoluistelun riemu Yksi seuran tärkeimmistä arvoista. Seura työskentelee sen eteen, että kaikki viihtyisivät jäällä ja harjoituksissa olisi hauskaa!

Taiturit Edistyneiden harrastajien ryhmä, jossa harjoitellaan mm. kaikkia yksöishyppyjä.

Talkoot Kehitys- ja kilparyhmien toimintamuoto, jolla mahdollistetaan seuran tapahtumien järjestäminen ja mm. erilaiset varainkeruutempaukset, joiden avulla pyritään pienentämään harrastuskustannuksia.

Tanssi Kilparyhmien oheisharjoitusmuoto. Kilparyhmillä on tanssinopettajan vetämä tanssitunti kerran viikossa.

Teemaluistelu Luistelukoulussa ja harrastajissa käytössä oleva harjoitusmuoto (mm. naamiaisluistelu, isänpäiväluistelu jne.).

Tehopäivät Kilparyhmillä käytössä oleva harjoitusmuoto, joita järjestetään noin 2 krt kaudessa yleensä Kisakallion urheiluopistolla. Tehopäivä sisältää useampia jääharjoitteita ja erilaisia oheisia kilparyhmästä riippuen.

Teroittaminen Luistimien tulee olla hyvässä terässä, jotta niillä on hyvä luistella. Kerran-pari viikossa luistelemaan luistimet olisi hyvä teroittaa kerran syys- ja kerran kevätkaudella. Klaukkalassa taitoluistimet voi teroittaa [Coreniuksella](#).

Testit Osa yksinluistelun kilpasarjoista edellyttää perus- ja elementtitestien läpäisemistä. Testejä voi suorittaa joko testeissä tai tiettyjen kilpailujen yhteydessä.

Toiminnanjohtaja Seuran käytännön toiminnasta vastaava seuran työntekijä, joka toimii hallituksen ohjauksessa.

Toimintalinjaus [Asiakirja](#), josta löytyy seuran organisaatio, tavoitteet ja eri toimintoja koskevat pelissäännöt.

Tähtidiplomi Luistelukoulu- ja harrastajaryhmät suorittavat keväällä tähtidiplomeita, joiden tarkoitus on antaa mukavalla tavalla lapsille palautetta heidän oppimistaan taidoista.

Tähtiseura Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Valmentaja Suomen Taitoluisteluliiton kouluttama taitoluistelun ammattivalmentaja.

Varustekirppiset Lähin taitoluistelukirppis löytyy NTL:n www-sivuilla. Facebookista löytyy lisäksi useampikin aktiivinen taitoluistelukirppis, jossa myydään niin taitoluistelutarvikkeita, -vaatteita kuin luistimiakin.