



*tuusulan luistelijat*

TIEDOTE SYYSKUU 2009 (1)  
21.9.2009

### **Luistelukoulu-Aktia**

Luistelukoulumme ovat käynnistyneet seuraavasti jäähalleissamme:

SU klo 12.25-13.10	Vepe-Sport -jäähalli
MA klo 17.45-18.30	kunnan jäähalli
TI klo 17.45-18.30	kunnan jäähalli
TO klo 16.40-17.30	Vepe-Sport-jäähalli

Hinnat: vanhat jäsenet 125 € /kausi (sisältää jäsenmaksun ja vakuutuksen), uudet 140 € /kausi (sisältää liittymis- ja jäsenmaksun sekä vakuutuksen)  
Luistelukouluvastavana toimii Ojalan Katariina, häneltä voi kysyä lisätietoa ([katariina.ojala@digia.com](mailto:katariina.ojala@digia.com)).

Alle kouluikäisten ryhmissä on edelleen muutamia paikkoja tarjolla, joten puskaradion avulla voitte kertoa asiasta tuttavaperheille, joissa on luistelukouluikäisiä lapsia. Ilmoittautuminen tapahtuu seuran www-sivuilla [www.tlry.net](http://www.tlry.net).

Luistelukoulun ja kehitysryhmien yhteinen vanhempainilta pidetään 23.9. klo 18 Harjulassa. Pelisääntökeskustelut käydään seuraavan aikataulun mukaisesti:

Luistelukoulu su	su 4.10 luistelukoulun aikana hallikahviossa
Luistelukoulu ma	ma 5.10 luistelukoulun aikaan pukuhuoneessa
Luistelukoulu ti	ti 6.10 luistelukoulun aikaan hallikahviossa
Luistelukoulu to	to 8.10 luistelukoulun aikaan pukuhuoneessa

### **Vanhempainillat ja pelisääntökeskustelut**

Kilpa- ja taitajaryhmien luistelijat ovat tehneet ohjaajien kanssa yhdessä ryhmiensä Nuori Suomi –pelisääntöjä oheisharjoitusten yhteydessä.

Kehitys A ja B -ryhmien sekä Luistelukoulujen yhteinen vanhempainilta pidettiin 23.9. klo 18.00 Harjulassa. Koska osallistujamäärä ei ollut kovin runsas, vanhempien pelisääntöjä tehdään seuraavasti lähiaikoina:

Kehitys A ja B ma 5.10 klo 17.50 Jäähallin kahvio

### **Taitaja- ja kilparyhmien vanhempainillan kooste**

Syyskuun alkupuolella pidettiin Taitaja- ja kilparyhmien yhteinen vanhempainilta. Illan aikana käytiin läpi monia ajankohtaisia asioita, joten johtokunta päätti koota pääkohdat vielä tiedotteeseen.

- Kisaopas todettiin tärkeäksi ohjenuoraksi, jotta kisaosallistuminen sujuisi joustavasti ja ongelmitta. Kisaopas on lähetetty kaikkien kilpailevien luistelijoiden perheille sähköpostilla ja sen lisäksi opas löytyy www-sivuilta <http://www.tlry.net/kilpailutoiminta>.
- R-ryhmien oheisharjoittelut herättivät keskustelua vanhemmissa ja muutamia oheisharjoitteluun liittyviä asioita tullaan käymään vielä tarkemmin läpi valmennustiimissä. Viikon oheisharjoittelun tavoitteet ja sisällöt:
  - o Maanantain oheisten tavoite on tukea luistelijan yleisliikunnallisuutta (esim. kuntopiiri, kestävyys, loikka-, juoksu- ja lihaskuntoharjoitteet)
  - o Tiistain baletti on suunniteltu valmentajien ja baletinopettajan kanssa yhteistyössä siten, että tuntien sisältö vastaisi mahdollisimman hyvin taitoluistelijan tarpeisiin. Tunnit poikkeavat tästä syystä balettitunneista.
  - o Keskiyöharjoitus on lajinomainen oheisharjoittelu, esim. rotaatioharjoitukset ovat tällaisia

- Torstaina on omatoiminen oheisharjoittelu, joka valmentaa luistelijaa suoriutumaan oheisharjoittelustaan myös itsenäisesti mm. kilpailujen alkulämmittelyä varten.
  - Perjantain oheiset ovat salissa, silloin keskitytään keskivartalon hallintaharjoituksiin mm. joogan, pilateksen, koordinaatio- ja rytmikkaharjoitusten avulla.
  - Lauantaina on isommilla punttisali ja pienemmillä telinevoimistelu
  - Monipuolisen harjoittelun yksi tärkeä tavoite on kasvattaa terveitä ja liikunnallisia nuoria.
- Pukukopit ovat suhteellisen ahtaat ja siksi kopit ovat vain luisteliijoille. Pienten luistelijoiden avustaminen (luistinten sitominen) olisi toivottavaa hoidettavan esim. käytävän puolella. Samalla voimme pikku hiljaa kannustaa jokaista pientäkin luistelijaa selviytymään omatoimisesti pukeutumisesta ja luistimista. Luistinten itsenäistä nauhoittamista voi harjoitella kotona.
  - Jää- ja oheisharjoitusten seuraamiseen on toivottu yhteisiä pelisääntöjä. Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan oheisharjoittelua erikseen ilmoitettuina aikoina, muulloin annetaan harjoittelurauha luisteliijoille. Jääharjoituksia voi seurata mm. ”puhtaalle meno” -päivinä. Muut viikonpäivät valmentajat toivovat luisteliijoilla harjoittelurauhaa. Myös kahvion puolelta jääharjoituksen seuraaminen on hyvä vaihtoehto.
  - Nuori Suomi –sinettiseurana laadittiin myös ryhmien pelisäännöt. Näistä tehdään kooste www-sivuille sen jälkeen, kun luistelijat ovat tehneet omansa.
  - Tiedotteen liitteenä Hyvä harjoittelu –seminaarin pohjalta koottu alustus, joka esiteltiin vanhempainillassa.

### **Jäähallin kahviovuoroja on vielä vapaana!**

Seuramme pitämä kahvio on avoinna kunnan jäähallilla maanantaisin ja tiistaisin klo 17.30-18.45 eli luistelukoulujen aikaan.

Kahvion tuotto on tärkeä osa seuran varainhankintaa ja tuo viihtyisyyttä jäähallille. Nyt toivomme, että jokainen perhe kävisi merkitsemässä itsellensä kahviovuoron tai vuoroja pukukoppikäytävän ilmoitustaululla olevaan listaan. Kahviovuoron hoitaminen ei edellytä leipojan lahjoja!

Lisätietoja kahviotoiminnasta löytyy seuran nettisivuilta ja toki voi mieltä askarruttavia asioita kysellä myös kahviovastaava Mirja Tuomioksalta (040 302 2343)

### **Pesuaineiden myyntikampanja**

Kiitos kaikille pesuaineiden myyntikampanjaan osallistuneille! Tuotto oli jälleen oikein mukava, yli 2000 euroa.

### **Tuusulan Luistelijoiden syyskokous**

Seuran syyskokous pidetään 27.10. Virallinen kutsu julkaistaan myöhemmin.

### **Seuran johtokunnan jäsenien vastuutehtävät ja sähköpostiosoitteet:**

Puheenjohtaja	Arto Nätkynmäki	<a href="mailto:natkynmaki()kolumbus.fi">natkynmaki()kolumbus.fi</a>
Varapuheenjohtaja	Tero Tykkyläinen	<a href="mailto:tero.tykkylainen()sitafinland.fi">tero.tykkylainen()sitafinland.fi</a>
Sihteeri	Nina Norvio	<a href="mailto:norvio.nina()kolumbus.fi">norvio.nina()kolumbus.fi</a>
Taloudenhoitaja	Päivi Kuusela-Louhivuori	<a href="mailto:paivi.kuusela-louhivuori()kolumbus.fi">paivi.kuusela-louhivuori()kolumbus.fi</a>
Tiedottaja ,NS-vastaava	Jaana Ignatius	<a href="mailto:jaana.ignatius()seurakuntaopisto.fi">jaana.ignatius()seurakuntaopisto.fi</a>
Varainhankintavastaava	Piia Piekkari	<a href="mailto:piapiekkari()hotmail.com">piapiekkari()hotmail.com</a>
Kilpailuvastaava	Petra Kyllönen	<a href="mailto:petra.kyllonen()pp.inet.fi">petra.kyllonen()pp.inet.fi</a>
Valmennusvastaava	Tuula Koskinen	<a href="mailto:tuula_koskinen()suomi24.fi">tuula_koskinen()suomi24.fi</a>

Luistelukouluvastaava Katariina Ojala [katariina.ojala@digia.com](mailto:katariina.ojala@digia.com)  
Tapahtumavastaava Henna Korte [henna.korte@redcross.fi](mailto:henna.korte@redcross.fi)

**Tulevia aikatauluja, kilpailuja ja tapahtumia:**

23.9.2009 Luistelukoulun ja kehitysryhmien vanhempainilta klo 18.00 Harjussa  
26.-27.9.2009 Tikkurila Trophy Tikkurilassa  
3-4.10.2009 Heinola, kutsukilpailu  
9-11.10.2009 Finlandia Trophy, Vantaalla (ei luistelijoitamme)  
17-18.10.2009 Kerava, kutsukilpailu  
17.10.2009 Mikkeli, kutsukilpailu  
13-15.11.2009 Latvia, Volvo Open Cup 2009  
22.11.2009 Debytanttien II lohkon 1. valintakilpailu HSK, Pirkkola, Helsinki  
15.12.2009 Joulunäytös

Seuramme järjestämät kilpailut:

28.11.2009 Novisiiden valintakilpailut  
12.12.2009 Kutsukilpailut, tähtiarviointi  
30-31.1.2010 Junioreiden ja Senioreiden valintakilpailut  
27.2.2010 Kutsukilpailut, ISU-arviointi ja tähtiarviointi

**Seuran tilinumero**

Aktia 405500-1169023

Tiedotteen kokosi  
Jaana Ignatius  
([jaana.ignatius@seurakuntaopisto.fi](mailto:jaana.ignatius@seurakuntaopisto.fi))