



TIETOPAKETTI IITTI HOCKEYN LEIJONA-KIEKKOKOULUSTA

Perustiedot

Leijona-kiekkokoulu on tarkoitettu pääsääntöisesti 5-8 -vuotiaille tytöille ja pojille. Leijona-kiekkokoulussa koulutetut ohjaajat opastavat lasta luistelun ja jääkiekon pariin ikä- ja taitotason mukaan. Tapahtumat sisältävät lajitekniisiä harjoituksia kuten luistelua ja kiekon- ja mailankäsittelyä sekä pelejä ja leikkejä.

Kiekkokoulun hinta on 50 € /syyskausi ja 50 € / kevätkausi.
Maksu sisältää ohjauksen, maksulliset jäät ja kiekkokoulun paidan.

Toimintatavat hallilla ja pukukopeilla harjoituksiin tultaessa

Pysäköithän autosi niille osoitetuille paikoille. Kulku jäähallin pukuhuoneisiin tapahtuu hallin paloaseman puoleisen päädyn pikkuovesta.

Varusteet puetaan päälle pukukopissa. Luistimet kannattaa pukea pukukopissa ja teräsuojilla kulkea jäähyaition kautta jäälle. Teräsuojat on hyvä jättää jäähyaition penkille. Pyritään välttämään vaihto- ja jäähyaitioihin menoa muilla jalkineilla kuin luistimilla, koska siellä kuljetaan useimmiten luistimet jalassa niin pienetkin sora- ja hiekkamäärät tilsistyttävät luistimien teriä.

Hallilla noudatetaan yleisesti hyväksi todettuja käytöstapoja.

- Tervehditään ja kannustetaan

Harjoitukset

Harjoituksiin on hyvä saapua vähintään 30min ennen jäävuoron alkua, jotta ei tule varusteiden kanssa kiire.

- vessakeikka ennen pukemista on hyvä muistaa!

Harjoituksiin kannattaa varata juomapullo mukaan. Juomapulloksi kannattaa hankkia pitkäpillinen pullo, jotta juominen onnistuu kypärän ristikkoavaamatta.

Pukukopeissa on myös mahdollisuus käydä harjoitusten jälkeen suihkussa.

Vanhempien tehtäväksi jää kускаamisen ja kannustamisen lisäksi:

- **varusteiden auttaminen päälle**
- **olla paikalla harjoitusten aikana, jos vaikka hätä yllättää**
- **otsan kuivaaminen harkkojen jälkeen**

Varusteet

Pakolliset suojavarusteet kiekkokoulun aloittamiseen ovat kasv suojuksellinen kypärä, kaulasuoja ja luistimet. Maila on tietysti hyvä olla mukana. Mailan pituus on sopiva, kun sen pää osuu luistelijan nenän kohdalle luistimilla seisottaessa. Kypärä ei saa olla ns. turvakypärä ja kaulasuoja tulee olla kiekkoliiton hyväksymä eli toisin sanoen CE-merkitty. Näitä löytyy lähes kaikista urheilukaupoista ja hyvin varustetuista marketeista.

Paras vaihtoehto käsien suojaksi on sopivat jääkiekkohanskat tai muut paksut hanskat!

Kypärän alle jäähallissa ei suositella myssyä tai pipoa. Kun meno on kovaa niin pipo tai myssy valahtaa helposti silmille. Kylmä ei kypärä päässä hallissa tule. Kypärässä olisi hyvä olla nimilappu, jotta ohjaajat oppivat tuntemaan lapsen nimeltä. Tähän riittää teippi, jossa on näkyvästi kirjoitettu lapsen nimi.

Luistelua ja jääkiekon alkeita opettelevan lapsen tärkein varuste on luistimet, joten niihin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Esim. liian suuret, huonosti teroitettut tai huonosti kiristetyt luistimet voivat haitata lapsen oppimista jäällä huomattavasti.

Oikean kokoinen ja riittävän (miellyttävän) tiukalle kiristetty luistin tottelee ohjausta hyvin. Oikean kokoisessa luistimessa on kasvuvaraa korkeintaan yksi numero. Luistin tulee kiristää tasaisesti.

3 ylintä lenkkiä tärkeitä = ei liian tiukalle.

Halliolosuhteissa luistimeen riittää yksi puuvillainen kuiva ja puhdas urheilusukka.

Nilkan ympärille EI saa laittaa teippiä tai sitoa nauhoja, koska:

- oikea luisteluasento kärsii
- nilkkojen joustava toiminta kärsii
- nilkan lihakset eivät vahvistu ja harjaannu
- tunne luistimesta kärsii ja luistimen hallinta vaikeutuu

Kauden edetessä osallistumme kiekkokoululaisten kanssa PokLin (Pohjois-Kymen Liikuntayhdistys ry) järjestämiin, sopiviin sarjapeleihin. Tällöin kaikilla pelaajilla on oltava täydellinen kiekkovarustus.

**litti Hockey toivottaa teidät tervetulleiksi
hauskan ja monipuolisen harrastuksen pariin!**