

Kautemme alkoi jo huhtikuussa ja nyt ryhmämme ja joukkueemme ovat jo pitkällä ohjelmien harjoittelussa. Hyvältä näyttää. Luistelukoulumme ovat alkaneet ja seuraan on palkattu uusi työntekijä, Kristiina Suurkuukka hoitamaan niin luistelukoulua kuin kehitysryhmiäkin.

Me hallituksessa yritämme luoda parhaat mahdolliset olosuhteet harrastaa niin yksin kuin muodostelmaluisteluakin. Omassa tärkeässä osassaan ovat ilman muuta ammattitaitoiset valmentajamme.

Tavoitteet ovat korkealla. Jo edellisten vuosien saavutukset sen edellyttävät. Valmennussuunnitelmissa on otettu huomioon jo vuoden 2011 muodostelmaluistelun MM-kilpailut Helsingissä.

Joulukuun 12. ja 13. päivä seuramme järjestää Muodostelmaluistelun II Valintakilpailun noviiseille, junioreille ja senioreille. Paikkana on Helsingin jäähalli. Kisoihin tarvitaan paljon vapaaehtoistyövoimaa ja tässä yhteydessä pyydänkin kaikkia halukkaita ilmoittautumaan. Ilmoittautuminen minulle meilillä osoitteeseen; jean.borgstrom@beunock.fi vielä merkintä, mistä ryhmästä tai joukkueesta olette.

Kilpailut ovat meille tärkeitä ja tottakai haluamme näyttää kaikille, että HTK pystyy järjestämään onnistuneet ja hienot kisat. Hyvissä ajoin ennen kilpailuja on tarkoitus järjestää kenraaliharjoitus Helsingin jäähallissa.

Merkitse kisaviikonloppu kalenteriin ja muistakaa ilmoittautua mahdollisimman nopeasti.

Ilman sinun apuasi emme pysty kisoja järjestämään.

**Luisteluterveisin
Jean Borgström
puheenjohtaja**



Jean Borgström jatkaa seuran puheenjohtajana seuraavat kaksi vuotta

HTK:n hallitus kokoontuu pitkän pöydän ympärille Jean Borgströmin johdolla. Kokouksia on kerran tai kaksi kuukaudessa tarpeen mukaan. Hallituksen jäsenten lisäksi kokouksiin ottaa osaa myös toiminnanjohtaja.

Hallituksen jäsenet ja vastualueet:

- **Jean Borgström** kantaa vastuun henkilöstöasioista.
- **Eero Eloranta** valittiin hallituksen varapuheenjohtajaksi. Hänen osa-alueenaan hallitustyöskentelyssä on muodostelmaluistelutoimikunta ja yhteistyö muodostelmaluistelu- ja yksinluistelutoimikuntien välillä.
- **Virpi Kunnas-Helminen** on yhteyshenkilö SLU:hun päin. Hänen vastuullaan ovat myös apurahojen hakeminen sekä työsopimusten tarkistaminen.
- **Anu Kytölä** huolehtii ulkoisesta viestinnästä ja pyrkii kehittämään sisäistä viestintää.
- **Reijo Niinivaara** jatkaa talousasioiden parissa.
- **Pia Nybergin** osalla on yksinluistelu ja sen kilpailutiedotus.
- **Tiina Seppänen ja Jean Borgström** vastaavat yhdessä kilpailuista, kausijulkaisusta sekä markkinoinnista.
- Varajäsenenä jatkaa **Kirsi Pettilä**. Hän hoitaa Pian rinnalla yksinluisteluasioita.

SM-arvo muodostelmaluistelun noviiseille

- Kaudella 2009-2010 Finettes kilpailee SM-noviiseissa ja taistelee ensimmäisestä virallisesta Suomen Mestaruudesta.
- SM-noviisit kilpaillet nyt samoissa SM-valintakisoissa kuin SM-juniorit ja SM-seniorit.
- SM-noviisit kisaavat valinnoista SM-kilpailuihin kahdessa lohossa siten, että toinen lohko kilpailee junnujen ja sennujen lyhytohjelmapäivänä ja toinen lohko vapaaohjelmapäivänä. 2.valintakisoissa päinvastoin.

Tulevia tapahtumia

- Muodostelmaluistelun Preseason 17.10.2009
- HTK seurapäivä Helsingin jäähallin harjoitus-hallissa 25.10.2009 klo 14-16
- YL juniorit 1.vk, ETK, Espoo 31.10.-1.11.2009
- ML SM-Seniorit, SM-juniorit, SM-noviisit 1.valintakilpailu Tampereella 7-8.11.2009
- YL SM-noviisien 1. vk Kisakalliossa 7-8.11.2009
- YL Debytantit 1. vk, Pirkkola, HSK, 22.11.2009
- **ML SM-Seniorit, SM-juniorit, SM-noviisit 2.valintakilpailu Helsingin jäähallissa 13-14.12.2009—HTK-järjestestä—SINUN APUASI TARVITAAN**
- ML aluemestaruuskilpailut 13.2.2010 Espoo, HL&MTK

Hyvässä seurassa suomalainen voittaa aina!

Seuramme on lähtenyt mukaan SLU:n ja Veikkauksen yhdessä kehittämään toimintamalliin, joka on osa seuratoiminnan auttamiseen tähtäävää kokeilua.

Toimintamalli on yhteistyö, josta on seuralle välitöntä hyötyä ja kehitämme myös palveluja urheilun ystäville.

Pelaamalla veikkauspelisi seuramme sivujen kautta tuet HTK:n toimintaa ja samalla saat ajankohtaiset uutiset seuramme toiminnasta.

www.helsingintaitoluisteluklubi.com



Finettes leirillä Dresdenissä

Saxony Ice Pearls -joukkueen valmentaja Romy Schöne otti yhteyttä keväällä valmentaja Kaisa Niemiseen ja toivoi, että muutama Finettes-joukkueen luistelija voisi osallistua saksalaisjoukkueen leirille elokuussa. Viikon leirille Dresdeniin lähtivät Nicole Belchingberg, Sanni Kuuri-Riutta, Kaisa Kytölä, Henrietta Rautiola, Stina Suominen ja Martina Timonen.

Fyysisesti raskasta mutta teknisesti kuitenkin aika helppoa, tytöt kommentoivat leiriohjelmaa.

Jotain ihan uutta olivat teoriatunnit. Koska meistä kukaan ei ymmärtänyt saksaa, saimmekin vapautusta teoriatunneista.

Tytöt asuivat perheissä ja pääsivät tutustumaan sekä saksalaiseen perhe-elämään että Dresdenin kaupunkiin.

Leirin jälkeen yhteyttä Saksaan on pidetty Facebookin kautta.



Dresdenissä linnasta linnaan tutustuivat Hetta Rautiola, Stina Suominen, Kaisa Kytölä, Nicole Blechingberg, Sanni Kuuri-Riutta ja Martina Timonen.

Rockettesin leiri Font Romeussa



Rockettes etelän lämmössä

Perinteinen ulkomaan leirimme sijoittui tällä kaudella Etelä-Ranskan vuoristossa sijaitsevaan korkean paikan leirikeskukseen Font Romeuhön. Ensin kuitenkin lensimme Barcelonan lämpöön, jossa vietimme pari päivää shoppaillen. Ihailimme nähtävyyksiä ja nautimme auringosta.

Barcelonan hotelli vaihtui hieman erilaisiin oltaviin saapuessamme Font Romeuhön. Siellä meitä odotti neljän hengen asuntolahuoneet sekä yhteissuihkut ja -vessat. Jäähalli oli mukavan lämmin ja valoisa. Saimme harjoitella rauhassa, sillä halli oli melkein kokonaan meidän käytössämme.

Leiri oli myös poikkeuksellisen aikataulutettu, koska ruokailemaan kuljimme shuttle-bussilla, jonka lähtöaika oli määrätty. Leiriämme kevensi käynti Andorrassa.

Leiri oli erittäin onnistunut ja saimme valmiiksi vapaa-ohjelman, josta kaikki pääsevät nauttimaan muutaman kuukauden kuluttua!

Linnea, Masa ja Jaana

Tutustumme Emma Niemeen

Kymmenvuotias Emma Niemi on K1-ryhmän yksinluistelija. Hän kilpailee debytanteissa ja on valittu Suomen Taitoluistelu-liiton Projekti 2010 -ryhmään.

Olet Projekti 2010-luistelija. Mitä se tarkoittaa?

Projekti 2010 on Suomen Taitoluistelu-liiton perustama ryhmä lahjakkaille nuorille luisteliijoille. Liitto tarjoaa projektiryhmälle tukipalveluita esim. testausta ja valmennustukea. Vuosittain järjestetään leiri, jonka aikana valitaan uusia luisteliijoita ryhmään. Nuorimmat ovat 1999 syntyneitä, niin kuin minäkin olen. Valituille järjestetään Vierumäellä neljä leiriä kaudessa. Ensimmäinen leiri oli alkusyksyllä ja siellä oli tosi kivaa. Harjoittelimme mm. kolmoishyppyjä ja kaksoisakselia.

Harjoittelet K1 ryhmässä. Miten paljon treenejä on viikossa?

K1 ryhmällä on harjoitukset kuutena päivänä viikossa. Maanantai on vapaa. Yleensä on ensin jää ja sitten oheiset. Joka viikko on lisäksi balettia, tanssia ja torstaisin vielä telinevoimistelu.

Mitkä oheisharjoitukset kuuluvat harjoitusohjelmaasi?

Oheisissa yleensä tehdään rotaatio- ja lihaskuntoharjoitteita ja venytellään.

Mikä on tavoitteesi tällä kaudella?

Kilpaillen tällä kaudella Debytanteissa. Haluaisin oppia kolmoisritin, kolmoissalchowin, kolmoistulpin ja kaksoisakselin. Lisäksi haluaisin oppia hienoja ja vaikeita piruetteja.

Mitä uutta on syksy tuonut harjoitusohjelmaasi?

Tänä vuonna harjoituksia on hieman enemmän kuin viimevuonna. Lisäksi minulla on uusi ohjelma, joka on nyt kolme minuuttia pitkä. Siinä on paljon vaikeita hyppyjä, hyppy-yhdistelmiä, yhdistelmäpiruetteja ja vaikeaa askelsarja. Musiikkina minulla on Horton Hears a who.



Emma Niemi haluaa oppia kolmoishyppyjä.

Kauanko olet harrastanut luistelua ja miten päädyit lajin pariin?

Aloitin luistelun Englannissa kuusivuotiaana. Äitini mielestä oli tärkeää että osaisin luistella kun muuttaisimme takaisin Suomeen. Innostuinkin luistelusta niin paljon, että halusin oppia piruetteja ja hyppyjä. Anita Curtis valmensi minua Basingstoke Ice skating clubissa. Kun kesällä tulimme lomalle Suomeen, pääsin HTK:n kesäleireille.

Mitä vietät vapaa-aikaasi jään ulkopuolella?

Vapaa-aika kuluu mukavimmin kavereiden kanssa. Joskus on kiva olla kotona tekemättä mitään. Haluaisin oppia soittamaan kitaraa.

Mikä saa sinut pysymään luistelun parissa?

Jos luistelu joskus väsyttää, niin kivat luistelukaverit ja valmentajat saavat minut lähtemään treeneihin. Joskus myös harmittaa, jos ei meinaa oppia jotakin hyppyä. Kun sen oppii, saan siitä uutta intoa. Ja haluaisin osallistua MM-kisoihin...

Team Fintastic Prahassa



Team Fintastic lähti elokuun alussa Prahaan rakentamaan vapaaohjelmaa ja luomaan lisää hyvää yhteishenkeä. Mukavinta Prahassa leirillä oli yhdessäolo joukkueen kanssa.

Myös shoppailu, vapaaohjelman valmistuminen ja hauskanpito oli mielestämme kivaa. Prahassa valitsimme myös joukkueelle kapteenit.

Aika ei käynyt pitkäksi, sillä harjoittelimme neljä tuntia jäällä ja oheisia oli kaksi tuntia päivässä. Kun tuli kotiin lähden aika, olimme kaikki tyytyväisiä, sillä saimme vapaaohjelman hyvään kuntoon ja yhteishenkemme oli kohonnut.

Minna Kabanow

Alku- ja loppuverryttely on tärkeä juttu!

Hyvä alkuverkka valmistaa elimistöä itse harjoitukseen. Lihakset lämpivät ja hermolihasjärjestelmä valmistuu tulevaan koitokseen. Alkuverkka on myös helppo tapa ehkäistä liikuntavammoja ja sen aikana voi jo keskittyä varsinaiseen treeniin. Kun alkuverkan on hoitanut hyvin on vireystasokin korkeammalla harjoitusten aikana.

Alkuverkka voi olla juoksua, lajiin liittyvä aerobinen harjoitus kuten luisteluhypyt, koordinaatio tai tasapainoliikkeet, lyhyet venytykset selälle ja suurille lihasryhmille

Loppuverryttelyä ei kannata kiireen takia jättää väliin. Se palauttaa lihakset lepotilaan ja edistää palautumista. Sen avulla lihakset valmistautuvat seuraavaan harjoitukseen ja loppuverkka poistaa kuona-aineita ja ylläpitää peruskuntoa. Loppuverryttelyyn riittää 15 minuuttia.

Myöhemmin venytellään vielä lihakset erikseen. Silloin tehdään rauhassa pitkiä staattisia venyttelyjä.

Lähteenä Satu Kasken esitys

Luistelukoulu on tie elinikäisen harrastuksen pariin



Syksyn tulo ja luistelukoulukauden alku tietää monelle pienelle ja isommallekin luistelijalle yhtä asiaa: on aika laittaa luistimet jalkaan ja hypätä jäälle oppimaan uusia taitoja. Niin vasta-alkajat kuin luistelukoulussa jo aiemmin luistelleet pääsevät harjoittelemaan perusluistelutaitoja. Kun perustaidot ovat hallussa, harjoittelussa edetään kohti vaativampia liikkeitä. Joulua lähestyttäessä monen luistelijan piruetti pyörii jo kovaa vauhtia ja askeleiden kaaret ovat saaneet syvyyttä. Kevätkaudella ollaan taidoissa vielä pidemmällä.

Helsingin Taitoluisteluklubin luistelukoulussa harjoittelee vuosittain yli 200 lasta. Luistelukoulu on mukava harrastus sekä tytöille että pojille. Luistelijat on jaettu jäällä pienryhmiin, jotta jokainen lapsi saa taitojensa mukaista opetusta. Helsingin Taitoluisteluklubin koulutetut ohjaajat pitävät huolen siitä, että opetus pienryhmissä tapahtuu myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä.



Kristiina "Krisse" Suurkuukka vastaa HTK:n luistelukoulutoiminnasta. Sen kehittämisestä ja toteutuksesta. Hän on myös luistelukouluohjaajien yhdyshenkilö.

Luistelutunnilla käytetään apuna erilaisia välineitä, leikkejä, musiikkia ja mielikuvia. Sanonta "toisto on taidon kaveri" pätee luistelun opettelussakin. Harjoittelu pysyy mielenkiintoisena kun välillä jäällä lihoitellaan huivien kanssa, seikkaillaan avaruus-



radalla tai yhdistetään opittuja liikkeitä musiikkiin. Lajista enemmän kiinnostuneilla, innokkailla luisteloilla on mahdollisuus edetä seuran kilpailuun tähtääviin valmennusryhmiin. Moni seuramme yksin- ja muodostelmaluistelija on aloittanut kilpauransa Tinttiryhmästä. Tärkein vaadittava ominaisuus Tinttiryhmässä on innostus luisteluun ja harjoitteluun.

Luistelukoulu on väylä elinikäisen harrastuksen pariin. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat HTK:n aikuisluistelijat. Perus- ja jatkoryhmässä harjoittelee aikuisia, jotka ovat aloittaneet taitoluistelun vasta aikuisiällä tai jatkaneet jo nuoruudessa alkanutta harrastusta. Viikoittainen luistelukerta saa posket punoittamaan innostuksesta. Uusien taitojen oppiminen on hauskaa iästä riippumatta!

Mukavaa alkanutta luistelukautta kaikille!

Kristiina Suurkuukka

Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n nuorisopäällikkö

