

Kooveen taitoluistelijoiden pelisäännöt kaudelle 2016-2017 (Minä esikuvana ja minun esikuvani)

T-ryhmä

luistelijat:

1. En kiusaa
2. Olen kiltti toisille
3. Autan muita
4. Harjoittelen kunnolla
5. Kuuntelen aikuista
6. Hymyilen

vanhemmat:

1. Tervehditään toisiamme
2. Autetaan toistemme lapsia
3. Otetaan avoimesti vastaan uudet perheet
4. Estetään kiusaamista
5. Tuetaan ryhmäytymistä
6. Tuetaan terveellisiä elämäntapoja
7. Vanhempina muistutetaan lasten sopimista pelisäännöistä

TT-ryhmä

luistelijat:

1. En kiusaa
2. Muistan jarruttaa
3. Kuuntelen ohjeita
4. En kiukuttele
5. Keskityn treeneissä
6. En ota toisten tavaroita

vanhemmat:

1. Pyrimme olemaan ajoissa
2. Kunnioitamme toisiamme
3. Autamme toisiamme
4. Annamme valmentajille työrauhan
5. Kannustetaan lapsia omatoimisuuteen
6. Omalla esimerkillämme kannustamme terveellisiin elämäntapoihin
7. Olemme positiivisia

aS-ryhmä

luistelijat:

1. Yritän aina parhaani
2. Näytän urheilullista esimerkkiä
3. Teen alku- ja loppuverryttelyn aina
4. Nukun kunnan yöunet
5. Liikun myös omatoimisesti
6. Syön kunnolla ja muistan eväät
7. Asetan itselleni tavoitteita

vanhemmat:

1. Avoimuus – uskalla näyttää tunteesi

2. Urheilullisuus – vaalin urheilullista elämäntapaa
3. Täsmällisyys – huolehdin aikatauluista ja tavaroista
4. Kunnioitus – sääntöjen ja annettujen ohjeiden noudattaminen
5. Lepo – huolehdin riittävästä henkisestä ja fyysisestä levosta
6. Herkkyys – kuuntelen herkäällä korvalla kehoa, mieltä ja läheisiä

bS-ryhmä

luistelijat:

1. Olen iloisella mielellä treeneissä
2. En luovuta
3. Kunnioitan muita
4. Keskityn omaan tekemiseen
5. Tsemppaan muita
6. Otan kaikki huomioon
7. Syön terveellisesti
8. Nukun tarpeeksi

vanhemmat:

1. Täsmällisyys ja aikataulujen noudattaminen
2. Terveellinen ruokavalio ja elämäntavat
3. Tehdään asiat sovitusti
4. Pitkäjänteisyys ja sitkeys; sitoutuminen
5. Omista tavaroista huolehtiminen
6. Ryhmässä toimiminen, toisten huomioon ottaminen
7. Toisten ja oman itsensä hyväksyminen
8. Muiden kannustaminen
9. Pienempien huomioiminen
10. Hyvät käytöstavat

X-ryhmä

luistelijat:

1. Syö terveellisesti
2. Ajoissa nukkumaan
3. Terveenä harjoituksissa
4. Urheilijamainen asenne
5. Kohtele kaikkia samalla lailla
6. Älä jännitä kisoissa liikaa

vanhemmat:

1. Kaikkia lapsia kannustetaan
2. Terveelliset elämäntavat: ravinto, lepo, liikunta → näistä terveelliset poikkeukset → ei nipottamista
3. Kannustetaan itse tekemään oikeita valintoja
4. Kannustetaan/valvotaan tekemään alku- ja loppuverkat
5. Pitää positiivinen pohjavire, vaikka tulee epäonnistumisia
6. Puhutaan tempuista niiden oikeilla nimillä, eli tempu epäonnistui ei lapsi
7. Ei tarvitse olla täydellinen
8. Näyttää aikuisen esimerkkiä, kuinka otetaan palautetta vastaan, eli vanhempien antaa rehellistä palautetta
9. Ajatellaan asioita positiiviselta kannalta
10. Ajatellaan, että aina voi kehittyä
11. Hyvät käytöstavat

12. Herkkyys

D-ryhmä

luistelijat:

1. Älä pura pahaa mieltäsi muihin
2. Kohdellaan kaikkia samalla tavalla
3. Kunnioita valmentajaa
4. Yritä parhaasi
5. Ollaan esimerkiksi pienemmille
6. Annetaan rauha treenata
7. Ei kuiskita toisten seurassa
8. Ei kiroilla

vanhemmat:

1. Kaikkia lapsia kannustetaan
2. Terveelliset elämäntavat: ravinto, lepo, liikunta → näistä terveelliset poikkeukset → ei nipottamista
3. Kannustetaan itse tekemään oikeita valintoja
4. Kannustetaan/valvotaan tekemään alku- ja loppuverkat
5. Pitää positiivinen pohjavire, vaikka tulee epäonnistumisia
6. Puhutaan tempuista niiden oikeilla nimillä, eli tempu epäonnistui ei lapsi
7. Ei tarvitse olla täydellinen
8. Näyttää aikuisen esimerkkiä, kuinka otetaan palautetta vastaan, eli vanhempikin antaa rehellistä palautetta
9. Ajatellaan asioita positiiviselta kannalta
10. Ajatellaan, että aina voi kehittyä
11. Hyvät käytöstavat
12. Herkkyys

A-ryhmä

luistelijat:

1. Teemme alku- ja loppuverkan
2. Tsemppaamme toisiamme
3. Lähtökohtana hyvä asenne
4. Teemme parhaamme
5. Kunnioitamme toisiamme
6. Ei kiroilla

vanhemmat (At):

1. Kannusta myös pettymysten hetkellä
2. Kuljeta
3. Kustanna
4. Näytä hyvää esimerkkiä omalla käytöksellä
5. Huolehdi riittävästä unesta ja monipuolisesta ravinnosta
6. Osallistun seuran toimintaa

vanhemmat (Ajnd+alueS):

1. Kannustan liikunnallisuuteen
2. Terveelliset elämäntavat
3. Täsmällisyys aikatauluista ja tavaroista
4. Positiivinen asenne
5. Kannustava ilmapiiri

6. Toisten huomioon ottaminen
7. Henkinen valmentaminen (jaksaminen, pettymykset, ilot)

M-ryhmä

luistelijat:

1. Autetaan toisia
2. Älä pelleile jäällä ja oheisissa
3. Kuunnellaan valmentajaa
4. Tsempataan toisia
5. Venyttele treenien jälkeen
6. Kannusta toisia
7. Ei kiusata ketään

vanhemmat:

1. Kannustetaan muita luistelijoita
2. Rohkaistaan muita luistelijoita
3. Autetaan kavereita
4. Ei jätetä ketään hallille yksin
5. Huolehditaan muidenkin vaatteista
6. Yhteiskuljetuksia mahdollisuuksien mukaan
7. Terveelliset elämäntavat perheestä
8. Keskitytään hetkeen – kuunnellaan lasta
9. Olla avoin uusille hankkeille ja ihmisille
10. Temppu epäonnistui – ei lapsi
11. Palautteen ottaminen rehellisesti
12. Positiivinen ajattelu
13. Toisten huomioon ottaminen

N-ryhmä

luistelijat:

1. Kannusta kaveria, toisten ilo voi olla myös sinun ilosi
2. Ei olla ylimielisiä
3. Älä luovuta
4. Otetaan muut huomioon eikä kiusata
5. Ei kiukutella treeneissä
6. Harjoitellaan myös omatoimisesti

vanhemmat:

1. Hyvät käytöstavat, esim. tervehtiminen
2. Kannustaminen
3. Hyvät elämäntavat, sis. ruoka, nukkuminen, sääntöjen noudattaminen
4. Epäonnistumisten kestäminen
5. Positiivinen ilmapiiri

Lt-ryhmä

luistelijat:

1. Ei saa häiritä toisten keskittymistä
2. Nautin harjoituksista ja kisoista
3. Huolehdi tavarat mukaan ja hiukset kiinni
4. Tehdään alku- ja loppuverkat kunnolla
5. Harjoituksissa teemme kaiken kunnolla ja reippaasti
6. Muista nukkua tarpeeksi

7. Muista liikkua myös omalla ajalla

vanhemmat:

1. Ystävällisen ja kannustavan ilmapiirin luominen
2. Keskustelu lapsen kanssa liikunnan ja ravinnon merkityksestä
3. Kannustaminen monipuoliseen liikkumiseen
4. Älä näytä kateutta, vaan iloitse toisten puolesta

O-ryhmä

luistelijat:

1. Pitää tulla oheisiin
2. Kuunnellaan valmentajaa
3. Ei saa kiusata ketään
4. Muista eväät
5. Ei pelleillä
6. Kannustetaan kaveria

vanhemmat:

1. Ajoissa harjoituksiin
2. Riittävästä ja laadukkaasta ravinnosta huolehtiminen
3. Riittävästä levosta huolehtiminen
4. Kannustamme huolehtimaan varusteista itsenäisesti
5. Kannustamme hyvään yhteishenkeen ryhmässä
6. Kehitämme yhteistä tekemistä myös harjoitusten ulkopuolella

F-ryhmä

luistelijat:

1. Pitää tulla myös oheisiin
2. Pitää tulla ajoissa
3. Pitää lämmitellä ennen jäätä
4. Pitää olla kaikkien kaveri
5. Autetaan kaikkia kopissa
6. Pitää tehdä kaikkensa

vanhemmat:

1. Kannustetaan lapsia treeneihin urheilemaan sen ilon vuoksi
2. Ohjataan lapset rauhallisesti kotoa harrastukseen
3. Opetetaan terveelliset ruokailutottumukset ja välipalat
4. Pidetään mielessä terveen järjen käyttö lasten urheilun kanssa
5. Huolehditaan ehjät urheiluvälineet ja terävät luistimet
6. Pidetään yhdessä huolta kaikista lapsista