

Ringeten
harraste-
tuotteet

Ideointiopas & SEURAESIMERKIT



AIKUISTEN

Luistelu- ja ringettekoulut
Harrastejoukkueet

NUORTEN

Luistelu- ja ringettekoulut
Harrastejoukkueet



Kuntopeliryhmät • Erityisryhmät • Luisteluklinikat
• Kurssit, tapahtumat, turnaukset ja leirit



Sisällysluettelo

Alkusanat	3
1. Kohderyhmän valinta	4
2. Sisällön suunnittelu	5
2.1. Mikä osallistujaa motivoi?.....	5
2.2. Kuvaa tuote	6
2.3. Laadi budjetti.....	6
3. Markkinointi	7
3.1. Markkinointikanavien valinta ja ajoitus	7
3.2. Sisäänheittotuotteet markkinointikeinona.....	7
3.3. Markkinointi toiminnan aikana	8
3.4. Markkinointi toiminnan jälkeen	8
4. Tuumasta toimeen – kokeile, arvioi ja kehitä	8
5. Seuraesimerkit	9
1. Ringettepartio / Turun Ringette	10
2. Forssan KKI-ringette / FoPS Juniorit.....	12
3. Huruturnaus / Huru-ukot, Kangasniemi	14
4. N-harrastejoukkue / Hyvinkää Storm	16
5. EKS Specials / Kiekko-Espoo	18
6. Nuorten luistelukoulu / Ringette Walapais.....	20
7. Aikuisten luistelukoulu ja Aidot ladyt -joukkue / Jääurheiluseura Haukat	23
8. Höntsäryhmä / Blue Rings	25
9. Nuorten harrastejoukkue / Helsinki Ringette.....	27
10. Aikuisten tehojääkurssi / Kiekko-Espoo	29
11. Isä-tytär -kurssi / Kiekko-Espoo.....	30
12. Ringeten nuorten ryhmä / Kiekko-Espoo.....	31



- 1. Kohderyhmän valinta
- 2. Sisällön suunnittelu
- 3. Markkinointi

>>> Tuumasta toimeen: Kokeile – Arvioi – Kehitä

Ideointiopas harrastetuotteen suunnitteluun

Alkusanat

Tämän oppaan tarkoituksena on helpottaa seuraaideoimaan aikuisille ja nuorille tai vaikkapa erityisryhmille harrastetoimintaa. Tarjonnan monipuolisuus ja harrastajien määrä on yksi seuran elinvoimaisuuden tae. Ringette soveltuu kaikille ja kaiken ikäisille ja lajin harrastajamäärien kasvaessa seurojen on entistä helpompaa saada lisää resursseja laadukkaaseen ja monipuoliseen toimintaan.

Aikuisten harrastaminen urheiluseurassa on kasvussa

Lisääntynyt tietoisuus liikunnan hyvinvointivaikutuksista, tarve kuulua joukkoon ja lisääntynyt vapaa-aika ovat esimerkkejä motivaatiotekijöistä hakeutua liikunnan pariin aikuisiällä. Ihminen on oppivainen ja kykenee kehittämään uusissa taidoissa koko elämänsä ajan. Uuden harrastuksen voi aloittaa siis milloin vain.

Aikuisväestön osuus kokonaisväestöstä on kasvussa. Vuoden 2017 lopussa Suomessa oli yli 18-vuotiaita 81% koko väestöstä. Tutkimusten mukaan noin 40% tästä aikuisväestöstä harkitsee aloittavansa uuden harrastuksen ja liikunnan harrastaminen aikuisten keskuudessa on kasvussa. Suurin potentiaali urheiluseuroissa uusille harrastajille on siis aikuisväestössä.

Nuorille kevyempi vaihtoehto harrastaa

Myös nuoret haluavat harrastaa. Osa jo toiminnassa mukana olevista nuorista pelaajista haluaa jatkaa ringettetoimintaa harrastusmielessä kevyemmin ja aivan uudet nuoret haluavat aloittaa uuden harrastuksen sekä oppia luistelemaan.

Mitkä ovat seuran tavoitteet harrasteliikunnalle?

- Saada seuraan lisää harrastajia?
- Tarjota liikuntaa ja hyvinvointia?
- Taata seuran elinvoimaisuus?
- Saada seuraan lisää vapaaehtoisia toimijoita?
- Muuta, mitä?

Tervetuloa tutustumaan kolmivaiheiseen harrastustuotteen suunnitteluun ja rakentamiseen. Oppaan lopusta löytyy useita seuraesimerkkejä. Toivon, että oppaasta on paljon hyötyä.

Kiitos oppaan sisällöstä Tytti Järviselle ja Mia Melkiselle, jotka olivat mukana työstämässä aikuisten luistelu- ja ringettekoulutuotetta.

Merja Markkanen

Suomen Ringeteliitto 13.1.2021



Kuva: Timo Kupiainen

1. Kohderyhmän valinta

KEITÄ HARRASTAJAT OVAT?

Aloita uuden toiminnan rakentaminen pohtimalla kenelle uutta tuotetta halutaan tarjota.

Listaa ja kuvaa kaikki ketkä voisivat olla potentiaalisia harrastajia.

1. **Kuka harrastaja on?** ... nainen, mies, minkä ikäinen ...
2. **Milloin hänellä on aikaa liikkua?** ... aamulla, illalla, arkena, viikonloppuna, samaan aikaan lasten kanssa ...
3. **Millaiset asiat häntä kiinnostavat?** ... uuden opettelu, kunto, pelaaminen, yhdessäolo, joukkue ...
4. **Millainen liikuntatausta hänellä on?** ... entinen pelaaja, ei aikaisempaa kokemusta, ei tietoa ringettestä, muiden lajien harrastaja ...

Kun olet listannut erilaisia kohderyhmiä, niin rajaa ja valitse tämän jälkeen niistä ne, joille haluat tarjota uutta toimintaa. Kohderyhmän valinta vaikuttaa tuotteen sisällön suunnitteluun ja markkinointiin.



Kohderyhmänä voi olla esimerkiksi joku näistä tai yhdistelmä:

- Pelaajien vanhemmat sekä heidän kaverinsa
- Seuran toimihenkilöt: valmentajat, huoltajat, toimitsijat, joukkueenjohtajat
- Entiset ringeten pelaajat
- Luistelutaidon oppimisesta kiinnostuneet
- Luistelutaidon hiomisesta kiinnostuneet/"klinikat"
- Ringeten kuntopelaamisesta "höntsästä" kiinnostuneet
- Erityisryhmät
- Seuran omat nuoret, joka haluavat jatkaa harrastusta kevyemmin
- Nuoret, ei ringetessä mukana olleet
- Jäähallilla käyvät lasten vanhemmat muista lajeista
- Muiden jäälajien harrastepelaajat ja -ryhmä
- Eri lajien kokeilusta innostuneet liikunnalliset ihmiset



Oma tytär harrastaa. Pakko oli lähteä kokeilemaan mikä siinä oli niin vaikeaa, se kun näyttää sieltä katsomosta niin helpolta."



Vinkki tuli Ranen kautta. Olin jo jonkin aikaa tuumaillut jotain joukkueharrastusta. Omasta kaukaloajasta lavallisen mailan kanssa oli jo aikaa. Päätin tulla katsomaan ja kokeilemaan, eikä ole harmittanut yhtään."

2. Sisällön suunnittelu

MITÄ HARRASTAJAT SAAVAT TOIMINNASTA?

Kun olet valinnut, kenelle tuotetta tarjotaan, mieti mikä on tuotteen sisältö. Se kertoo mitä harrastajalle luvataan. Mitä hän siitä saa. Huomioi sisällön suunnittelussa myös mikä motivoi harrastajaa osallistumaan ja laadi toiminnalle budjetti.

Liikunnan iloa, stressinpurkua, hurttia huumoria korkealla sykkeellä.

Höntsäringette on loistava liikuntamuoto, jossa samassa paketissa tulee treenattua kestävyyttä, tasapainoa, nopeutta ja koordinaatiota – ja naurulihaksia.

Hiki virtaa, läppä lentää ja pelaamisesta nautitaan vailla suorittamisen paineita.



Kuva: Timo Kupiainen

2.1. Mikä osallistujaa motivoi?

Ihmistä motivoi se, että voi vaikuttaa omaan toimintaan ja se että voi oppia uutta ja kokea osaamista sekä se että voi tuntea kuuluvansa ryhmään. Miten toimintasi vastaa siihen mikä osallistujaa motivoi tulla mukaan ja olla mukana?

”Voin vaikuttaa”

Harrastaja pääsee vaikuttamaan ja päättämään toiminnasta, johon hän osallistuu.

Hänen toiveitaan huomioidaan esimerkiksi pyytämällä hänet mukaan suunnittelemaan toimintaa, kysymällä palautetta tai antamalla päättää osallistumisen tavoista.

”Osaan ja opin”

Toiminta on monipuolista, vastaa harrastajan tasoa ja on sopivan haastavaa.

Ihminen voi oppia ja kehittää itseään koko elämänsä ajan.

Monipuolinen toiminta sisältää fyysisten ominaisuuksien kuten kunnon ja terveyden ylläpitoa ja kehittämistä. Se sisältää myös liikunta- ja lajitaitojen opettamista ja harjoittelemista sekä lajisääntöjen ja -taktiikoiden oppimista.

Monipuolinen toiminta tukee myös osallistujan psyykkisiä taitoja kuten itsensä arvostamista, tunteiden käsittelyä ja oman kehon kuuntelutaitoa. Se tarjoaa kokemuksia itsensä voittamisesta, rajojen rikkomisesta ja suorituksen parantamisesta.

”Kuulun ryhmään, minusta pidetään”

Ihminen on sosiaalinen olento. Yksi ihmisen perustarpeista on ryhmään kuuluminen ja se että hän kokee, että hänestä pidetään. Yhdessä tekeminen tuottaa iloa ja luo ns. ystäväpotentiaalia.

2.2. Kuva tuote

Kuvaa tuote mahdollisimman hyvin. Se auttaa markkinoinnissa. Harrastaja haluaa tietää mihin lähteä mukaan. Voit miettiä tuotteen kuvaamista näiden kokonaisuuksien kautta.



Tuotteen nimi

- tuotetta kuvaava mieleenpainuva nimi
- luistelukoulu, ringettekoulu, höntsäporukka, ladyjoukkue, klinikka, kurssi, tapahtuma, turnaus, leiri vai?

Tuotteen sisältö

Tuotteen sisällön kuvaus herättää tunteita ja mielenkiintoa tuotetta kohtaan. Se on myös lupaus, eli minkä takia harrastaja valitsee tuotteen ja mitä hyötyä hänelle siitä on.

- kenelle
- mitkä ovat harjoittelun tavoitteet ja mitä siellä tehdään
- sisältääkö tuote jotain muuta jään ulkopuolella tapahtuva harjoittelua / liikuntaa
- sisältyykö siihen jotain muita tuotteita (pelit, turnaukset, lasten hoito mahdollisuus, teemaillat)
- vaadittava taitotaso (alkeis, jatko, klinikka, kurssi, tarvitseeko aikaisempaa osaamista?)

Paikka, aika ja ohjaajat

- harjoittelupaikka ja aika
- kuka ohjaa, voit myös kertoa ohjaajan osaamisesta

Vaadittavat varusteet

- mitä varusteita tarvitaan ja mistä varusteita saa

Hinta ja yhteystiedot

- hinta (kerta- vai kausimaksu) ja mitä hintaan sisältyy
- tarvitaanko oma vakuutus
- voiko maksamiseen käyttää liikuntaseteleitä
- yhteystiedot



2.3. Laadi budjetti

Laadi tuotteelle myös budjetti. Mitkä ovat tulot ja menot ja millä hinnalla halutaan tai voidaan toimintaa tarjota. Mitä hinta sisältää? Kuuluko maksuun esim. seuran jäsenmaksu, vakuutus tai liiton lisenssimaksu tai joku oheistuote esim. seuran pipo? Tavoitellaanko toiminnalla plusmiinus nollatoimintaa vai tuottoa?



Kuva: Timo Kupiainen

3. Markkinointi

MITEN HARRASTAJAT LÖYTÄVÄT TUOTTEEN?

JA MITÄ HE KERTOVAT TOIMINNASTA ETEENPÄIN?

Kun olet valinnut kohderyhmän ja kuvannut toiminnan sisällön, mieti vielä sopivat markkinointitavat. Voit käyttää mainostamisen lisäksi markkinointikeinoina myös sisäänheittotuotteita. Pidä myös mielessä, että markkinointia on myös hyvin toteutettu toiminta ja sen jälkihoito.

Markkinoi:

- ennen toiminnan käynnistymistä
- toiminnan aikana sekä
- sen jälkeen.



Missä mainostamisen kannattaisi tapahtua ja mihin aikaan?

3.1. Markkinointikanavien valinta ja ajoitus

Jotta löydät markkinoinnissa kohderyhmälle sopivat viestintätavat ja jotta viestit harrastajan kannalta mahdollisimman sopivaan aikaan, niin asetu hetkeksi ”asiakkaan saappaisiin”. *Ole siellä, missä kohderyhmäsi on!*

Mikä on asiakkaan tyypillinen päivä? Missä hän liikkuu? Mitä hän tekee ja mihin aikaan?

Mitä viestintävälineitä hän käyttää ja mihin kloon aikaan hän niitä lukee?

Valitse näiden ajatusten perusteella, teetkö paperimainoksia ja tai somemainoksia. Millainen kuvitus asiakasta kiinnostaa? Käytetäänkö markkinoinnissa myös videoita? Mihin paperisia mainoksia kannattaa viedä ja missä jakaa (kirjastot, ruokakaupat, uimahallit, kuntosalit, urheilukaupat, isot liikunta- tai muut vastaavat tapahtumat). Missä välineissä some- ja nettimainosta jaetaan (seuran omat nettisivut, seuran Instagram, seuran Facebook ja muut paikalliset Facebook-ryhmät? Somemainosten näkyvyyden kannalta on tärkeä myös kannustaa seuran omaa väkeä jakamaan ja tykkäämään niistä.

Hakusanojen hyödyntäminen

Nykyään etsimme tietoa ensimmäiseksi verkosta – ja erittäin todennäköisesti Googlesta. Tietoa uusista harrastusmahdollisuuksista haetaan tietyillä hakusanoilla, jolloin verkkosivut tai sosiaalinen media voi olla ensimmäinen paikka, josta harrastaja löytää seurasi ja ringeten.

Kun suunnittelet tuotteen markkinointia, pohdi, millä hakusanoilla uudet harrastajat etsivät tietoa: luistelu, aikuisten luistelukoulu, opi luistelemaan aikuisena, aikuisten harrastukset (paikkakunnan nimi), luistelun alkeet aikuisille, talviharrastus aikuiselle (paikkakunnan nimi) ...

Listattuasi teille tärkeimmät hakusanat, ota tarkistuskierros, että kyseiset ydinsanat löytyvät myös teidän verkkosivuiltanne ja tuotteen mainoksesta. Sanamuotojen ei tarvitse olla tismalleen samat kuin itse perusmuotoinen hakusana: ”aikuisten luistelukoulu” toimii verkkosivuilla esimerkiksi ihan yhtä hyvin kuin ”luistelukoulu aikuisille”. Tärkeintä on, että listaamasi tärkeimmät sanat löytyvät. Näin seuranne verkkosivut ja sosiaalisen median kanavat nousevat paremmin esiin hakukonehaussa ja tavoittavat harrastajan.

3.2. Sisäänheittotuotteet markkinointikeinona

Yhtenä markkinointikeinona voit käyttää sisäänheittotuotteita. Nämä voivat olla tapahtumia, kokeilukertoja tai lyhyempiä kursseja, joiden jälkeen harrastajalle tarjotaan mahdollisuutta jatkaa toimintaa harrasteryhmässä, -joukkueessa, luistelu-/ringettekoulussa, jatkokursseilla tai jossain muussa seuran tarjoamassa toiminnassa.

Esimerkkejä sisäänheittotuotteista:

- Kolmen kerran luistelukurssi (ilmainen/maksullinen)
- Frendipäivä olemassa olevan harrasteryhmän kavereille
- Äiti – tytär -kurssi
- Perheluistelukurssi
- Haastepeli (lapset – vanhemmat)

3.3. Markkinointi toiminnan aikana

Markkinointia tehdään ja tapahtuu automaattisesti myös itse toiminnan aikana. Markkinointia on siis myös hyvin toteutettu toiminta. Toimiiko niin sanottu puskaradio? Haluaako harrastaja jatkaa ja mitä hän kertoo toiminnasta eteenpäin?

Mieti miten nämä asiat toteutuvat ja kysy myös palautetta osallistujilta.

- Ensivaikutelmat ensimmäisestä yhteydenotosta ja käyntikerrasta
- Vastaanotto toiminnassa yleensä harjoituskerroilla
- Ohjaajien osaaminen/koulutus
- Tunnin ilmapiiri, sisältö, monipuolisuus ja organisointi
- Somepostaukset toiminnasta, esimerkiksi oma Instagram-tili
- Teemakerrat ja muut yhteiset tapahtumat (toiminnan monipuolisuus)
- Seuraan kuuluminen, seuratuote



Parasta markkinointia on hyvin toteutettu toiminta!

3.4. Markkinointi toiminnan jälkeen

Jatka markkinointia vielä toiminnan loputtua ja tarjoa osallistujalle mahdollisuutta jatkaa joko samassa toiminnassa tai jossain muussa seuran tarjoamassa harrastetoiminnassa. Kerää toiminnan päätyttyä osallistujilta palautetta ja lähetä kiitosviesti toimintaan osallistumisesta. Voit myös kysyä osallistujilta halukkuutta toimia vapaaehtoistoimijoina seuran eri tehtävissä.

4. Tuumasta toimeen – kokeile, arvioi ja kehitä

Kun saat tuotteen ”riittävän” valmiiksi, lähde kokeilemaan sitä rohkeasti. Tee mahdolliset muutokset tuotteeseen kokeilun tuoman kokemuksen ja harrastajien palautteiden perusteella.

- Tavoititko kohderyhmäsi valitussa markkinointikanavassa?
- Mikä oli onnistumisprosentti sisäänheittotuotteen osalta?
- Kuinka monta yhteydenottajaa tuli mukaan toimintaan?
- Pääsitkö budjetin mukaiseen osallistujatavoitteeseen?



1. Kohderyhmän valinta
2. Sisällön suunnittelu
3. Markkinointi

>>> Tuumasta toimeen:
Kokeile – Arvioi – Kehitä



5. Seuraesimerkit

1. Ringettepartio / Turun Ringette
2. Forssan KKI-ringette / FoPS Juniorit
3. Huruturnaus / Huru-ukot, Kangasniemi
4. N-harrastejoukkue / Hyvinkää Storm
5. EKS Specials / Kiekko-Espoo
6. Nuorten luistelukoulu / Ringette Walapais
7. Aikuisten luistelukoulu ja Aidot ladyt -joukkue / Jääurheiluseura Haukat
8. Höntsäryhmä / Blue Rings
9. Aikuisten tehojääkurssi / Kiekko-Espoo
10. Isä-tytär -kurssi / Kiekko-Espoo
11. Nuorten harrastejoukkue / Helsinki Ringette
12. Ringeten nuorten ryhmä / Kiekko-Espoo

CASE 1

Ringettepartio laittaa renkaan ja kropan liikkeelle (Turun Ringette)



Hiki virtaa, läppä lentää ja pelaamisesta nautitaan vailla suorittamisen paineita

Keväällä 2019 päätimme Turun Ringetessä hakea matalan kynnyksen liikuntatoiminnan käynnistämiseen opetus- ja kulttuuriministeriön hanketukea. Ajatuksemme oli madaltaa kynnystä kokeilla ringetteä sekä jäähallissa että erilaisissa tapahtumissa.

Uskomme vahvasti, että matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien lisääminen on tulevaisuutta, jonka avulla seuraan on mahdollista saada uusia, aktiivisia harrastajia. Niinpä seuran hallituksen kokouksessa muotoutui idea Ringettepartiosta (engl. patrol), jonka voisi kutsua paikalle, kun tarvitaan ringette-esitelyä.

Ringettepartion ideat olivat pähkinäkuoressa seuraavat:

- säännöllinen matalan kynnyksen vuoro nuorille ja aikuisille
- ringetkekokeilujen mahdollistaminen erilaisille ryhmille: tyky, polttarit, kaveriporukat ym.
- lajikokeilujen järjestäminen erilaisissa tapahtumissa
- piporingeten järjestäminen ulkojäillä

Ringettepartion perusvarustus on yksinkertainen: me tarjoamme mailat, renkaat, peliliivit ja ohjauksen, osallistujilla pitää olla luistimet, hanskat ja kypärä. Muistutamme myös huolehtimaan vakuutuksesta, koska sitä emme ota osallistujan puolesta.

Mitä on toteutunut tähän mennessä

Ensimmäinen Ringettepartion vakiovuoro käynnistyi kevättalvella 2020 kuuden kerran kokeilulla. Kokeiluvuorolla luistelimme noin puolet ja pelasimme jälkimmäisen puolikkaan, mutta osallistujien toiveesta pääpaino on ollut pelaamisessa. Alkuun teemme aina jonkin lajitaitoja harjoituttavan lämmittelyn ja sen jälkeen pelaamme.

Mukana on tähän mennessä ollut kokonaisuudessaan kolmisenkymmentä innokasta pelaajaa. Suurin osa on seurassamme pelaavien lasten vanhempia, mutta mukaan on löytänyt tiensä myös lajin parissa ihan uusia ihmisiä sekä sellaisia, joilla syystä tai toisesta on ollut pitempi tauko ringeten pelaamisesta. Toimintaan voi osallistua maksamalla Turun Ringeten jäsenmaksun. Loput kulut on katettu hanketuesta.

Millaisia kokemuksia on saatu?

Tähän mennessä Ringettepartio on saanut todella avoimen ja myönteisen vastaanoton. Innokkaiden vanhempien myötä toiminnan pariin on löytänyt yhä useampi aikuinen, ja monelle ringettestä on muodostunut joko vanhemman ja tyttären tai jopa koko perheen yhteinen harrastus.

Ringettepartio on opettanut osallistujille ringeten sääntöjä, tekniikkaa ja taktiikkaa ja auttanut huomaamaan ja havainnoimaan lajille tyypillisiä asioita. Uskomme, että jokainen ringettepartiolainen on melkoisen hyvä brändilähtetillä ringetelle, sillä treenejä odotetaan innolla.

Hyvien palautteiden ja aktiivisen kysynnän perusteella tulemme melko varmasti jatkamaan Ringettepartion toimintaa tulevaisuudessa. Tavoitteena on kehittää toiminnan tueksi sellaisia harjoitteita, jotka tarjoavat eri tasoille kokeilijoille sopivia haasteita, opettavat riittävästi lajitaitoja ja ovat mielekkäitä toteuttaa niin, että toimintaa pystyisi vetämään helposti ja luontevasti, kun ringeten perusosaaminen on hallussa.

Teksti: Terhi Pinomäki

”*Omat lapset harrastavat ringetteä ja olen itse mukana taustajoukoissa. Tykkään lajista tosi paljon. Se on vauhdikas ja viihdyttävä. Toiminnassa parasta on tutustua muihin mukana oleviin ihmisiin: vanhempiin, valmentajiin ym. Tietysti samalla oppii myös lajista enemmän, esimerkiksi sääntöjä. Hiki ja liikunta on aina hyvästä.”*



TUOTE: Ringettepartio

Matalan kynnyksen peli- ja kokeilumahdollisuus mahdollisimman monelle liikkujalle.

Lupaus:	Hikeä & hauskanpitoa!
Kenelle:	Kaikille luistelusta ja jääjoukkuepeleistä kiinnostuneille, jotka haluavat liikkua mukavassa seurassa.
Mitä opitaan:	Pelataan ja opitaan ringeten lajitaitoja, tekniikkaa ja sääntöjä, joka kerta pitää tulla hyvä fiilis ja hiki.
Millaiset varusteet:	Omat luistimet, kypärä, hanskat ja vakuutus.
Mitä varusteita saa:	Mailat, renkaat ja peliliivit.
Taitotaso:	Sopii kaiken tasoisille, koska toimintaa voidaan tarpeen vaatiessa eriyttää
Kokoontuminen:	Kerran viikossa 1 h
Ohjaajat:	Turun Ringeten kokeneet valmentajat
Hinta:	30 € koko kausi, laskut jaetaan ohjaajan kautta.
Lisätietoa:	https://turunringette.sporttisaiitti.com/joukkueet/ringettepartio/

CASE 2

Forssan KKI-ringette – liikunnan iloa, stressin purkua, hurttia huumoria (FoPS Juniorit)



Liikunnan iloa, stressinpurkua, hurttia huumoria korkealla sykkeellä – forssalaista kaupungin tarjoamaa kuntoringetteä

Syksyllä 2018 käynnistyi FoPS ringeten järjestämä aikuisten ringettekoulu. Ryhmälle oli selvästi tilausta, koska se keräsi nopeasti yhteen parhaimmillaan parikymmentä lajista kiinnostunutta, eri-ikäistä naista.

Suurin osa porukasta oli suurella vihreällä sydämellä sykkiviä ringetteutseja, jotka pääsivät nyt itsekin rakastumaan lajiin useiden katsomossa vietettyjen vuosien jälkeen. Osalle ringettekoululaisista hokkarit olivat jo ennestään tutut menopelit, mutta löytyi porukasta heitäkin, jotka ensimmäisiä kertoja ottivat jäähän tuntumaan ilman kärkipiikkejä.

Ryhmän ohjaajina toimineet seuran entiset aktiivipelurit innostivat ringettekoululaisia mukaan pelaamaan myös seuran harrastevuorolle, ja ennen kuin huomasimmekaan, löysimme itsemme Forssan jäähallin jäältä kahdesti viikossa.

Kesällä 2019, vastavalmistuneina ringettekoululaisina olimme sen tilanteen edessä, että viikostamme vaikutti löytyvän vain yksi jäävuoro FoPSin ladyjen riveissä. Tälle epäkohdalle oli luonnollisesti tehtävä jotain, ja niinpä otimmekin yhteyttä Forssan kaupungin liikuntasiihteriin Pauliina Jolankiin, ja tiedustelimme mahdollisuuksiamme nostaa ringette mukaan Forssan kaupungin kustantamaan Kunnossa kaiken ikää, KKI-toimintaan.

Iloksemme saimme oman KKI-jäävuoron perjantai-illoiksi, ja tämä ajankohta onkin ollut ryhmällemme paras mahdollinen. Riippumatta siitä miten tyhjä takki onkaan työviikon ja arjen rumban jälkeen ollut, on jäällä ja etenkin pukukopin naurunremakassa vietetty tunti toiminut monille meistä mitä parhaimpana palautumiskeinona.

Vuoromme on ollut alusta asti erittäin suosittu ja joka kerta olemme saaneet pistettyä kunnon pelit pystyyn – toki toisinaan ei vaihtopenkkiä ole tarvinnut turhan paljoa lämmittää, mutta kuka sinne nyt kaipaisikaan. Ryhmästämme löytyy niin meitä aikuisena lajille sydämensä menettäneitä kuin myös seuran entisiä aktiivipelaajia – osa heistä useammankin vuoden tauon jälkeen lajin pariin palanneita.

Toisinaan myös seuran junnut päästetään jällele ottamaan mutseistaan mittaa. Tänä syksynä olemme saaneet jakaa ringetten ilosanomaa myöskin äijähokin puolelta joukkoomme kaapatulle miehelle, joka lienee ainoa paikallisesta urheiluliikkeestä ringettemailan itselleen ostanut mies. Punaisena lankana peleissämme on koko ajan kulkenut se, että hikeä ja naurua on takuuvarmasti tarjolla sekä tietysti se, että jokaista maalia tuuletetaan kuin maailmanmestaruutta.

Forssan kaupungin KKI-toiminta pähkinänkuoressa:

- Harrastajille ilmaisia liikuntaryhmiä niin työikäisille kuin eläkeläisille jo 13 vuoden ajan
- Laaja lajitarjonta – ringeten lisäksi tarjolla kuntosaliryhmiä, jääkiekkoa, kaukalopalloa, lentopalloa, koripalloa, bocciaa, joogaa, senioritanssia sekä työttömien remonttiryhmiä.
- Ryhmät toimivat vertaisohjaajien vetäminä, jotka ovat suuri resurssillisä kunnan liikuntatarjontaan.

Teksti: *Kirsi Laakso*

Kuva: *Juha Kaattari*



TUOTE: KKI-Ringette

KKI-ringette tarjoaa sinulle tunnin takuuvarmaa hikeä ja hauskanpitoa hokkarit jalassa. Jäävuorolla saat mahdollisuuden uusien taitojen oppimiseen, vanhojen kikkojen elvyttämiseen sekä onnistumisen kokemuksiin. Parasta kaikessa on ennen kaikkea yhteenkuuluvuus hersyvän hauskaan porukkaamme.

Pääpaino jäävuorollamme on pelaamisessa, mutta mukaan voit hypätä millä taitotasolla tahansa, sovitamme pelin vauhdin aina kulloisenkin porukan taitotason mukaan. Meidän vuorolla et joudu sivusta seuraamaan, kun vanhat starat heiluttavat maaliverkkoja – sen sijaan kannattaa olla koko ajan valmiudessa koska he antavat sinulle namusyötön mistä pistää itse verkot tötterölle.

Mukaan peliin pääset Forssan harjoitusjäähallissa, **joka perjantai klo 20.15-21.15**. Pakollisina varusteina tarvitset mukaasi luistimet, kypärän, kaulasuojan sekä hanskat. Varastoistamme löytyy muutamia pelihousuja, joita saat vapaasti lainata. Oman mailan ei todellakaan tarvitse olla ensimmäisenä hankintalistalla, meiltä löytyy myös niitä lainattaviksi.

Mitä tämä riemu sitten maksaa? Usko tai älä, ei mitään! Vuoromme on kaupungin KKI (Kunnossa kaiken ikää) -vuoroja ja näin ollen meille käyttäjille täysin ilmaisia!

Nähdään siis hallilla!

CASE 3

Huruturnaus (Huru-ukot, Kangasniemi)



Miesten ringetteturnaus

Kangasniemen Tehomet Areenalla tehtiin lokakuun 12. päivänä eräänlaista historiaa, kun siellä järjestettiin ensimmäistä kertaa miesten ringetteturnaus, joka ristittiin Huruturnaukseksi. Kutsuun vastasivat Tikku-ukot Espoosta ja Kylmärinki Hyvinkäältä.

Kangasniemen Huru-ukkojen pitkä historia ulottuu jo 1990-luvun puolelle, kun sen aikaiset ringetteisät ottivat osaa erilaisissa tapahtumissa järjestettyihin haasteotteluihin ja muitakin miehiä saatiin toimintaan mukaan. Varsinainen järjestäytyminen tapahtui vuonna 2002, kun ringetekärpäsen pureman seurauksena oma harjoitusvuoro oli kerta kaikkiaan saatava. Moni Huru-ukkoporukkaan kuuluva mies oli myös mukana mittavassa talkooponnistuksessa, jonka seurauksena Kangasniemelle nousi jäähalli, nykyinen Tehomet Areena 2000-luvun alussa.

Ringette on perinteisesti mielletty naisten peliksi, koska kontakti ei kuuli lajin luonteeseen. Tämä määritelmä ei ole Huru-ukkoja koskaan haitannut: tärkeintä on yhteisöllisyys, mukava seura ja se, että paita kastuu kunnolla. Huumori on tärkeässä roolissa, eikä asioita tehdä ryppyotsaisesti. Ehkä juuri tässä piilee Huru-ukkojen pitkän historian salaisuus: kaikki saavat olla mukana porukassa ja pelata ikään ja taitotasoon katsomatta. Nykyhetken Huru-ukkoja ei kannattele pelkästään ringetteisien rooli - mukana on tällä hetkellä yhden aktiivipelaajan isä, joka noin 50-vuotiaana on käytännössä porukan junnu.

Muut vielä mukana olevat, aikanaan kaukalon laidalla häärännet ringetteisät ovat jo ringettepappoja, mutta hyvin ylläpidetty kunto ja rakkaus lajiin kantaa myös uusimman ringettesukupolven avuksi. Suurimmalla osalla nykyään mukana olevista miehistä ei ole minkäänlaista ringettehistoriaa Huru-ukkoja lukuun ottamatta. Kiva harrastus hyvässä porukassa on vaan vienyt mennessään.

Tällä hetkellä Huru-ukoissa pelailee kaikkiaan noin kaksikymmentä miestä, ja kukin on mukana omien mahdollisuuksiensa mukaan. Miehet harjoittelevat sunnuntaisin, ja torstai-illan lepakkovuorolla pelataan yhdessä naisten harrastejoukkueen rippeiden kanssa.



Kuva: Timo Kupiainen



TUOTE: HURUTURNAUS

Tuotteen kuvaus:

Turnaus pelataan kaksinkertaisena sarjana, hyvässä hengessä ja herrasmiestyylillä. Turnauksen järjestelyistä vastaa KaPa-51 ringeten B-joukkue, joka hoitaa toimitsemisen ja muonituksen. Turnauksen lopuksi palkitaan joukkueet ja tsempparipelaajat. Palkitsemisen jälkeen joukkueet pääsevät saunaan ja syömään, minkä jälkeen on kotimatkan aika.

Markkinointi:

Turnauksutsut lähetettiin kaikkiin niihin seuroihin, joissa tiedettiin olevan jonkinlaista miesten ringettetoimintaa.

CASE 4

N-harrastejoukkue (Hyvinkää Storm)



Hyvinkää Storm - harrasteyhteistyön uusi edelläkävijä

Suomen ringetteurakartalle lisättiin vuonna 2019 alussa uusi nimi, kun aikaisemmin jääkiekkoseurana tunnettu Hyvinkää Storm ilmoitti Etelä-Suomen N-harrastesarjaan historiansa ensimmäisen ringettejoukkueen. Joukkueen pelaajarungon muodostivat Hyvinkää Ringeten naisten harrastejoukkueen pelaajat. Uutukaisuuttaan kahisevat peliasut toki houkuttelivat uuteen seuraan, mutta keskeiset syyt joukkueen perustamiselle Hyvinkää Stormiin menevät pintaa syvemmälle.

Ajatusta ringettejoukkueesta osana Hyvinkää Stormin toimintaa tukivat monet eri näkökulmat. Aikuis-ten jääurheilutoimintaan keskittyneessä seurassa puitteet ja toiminnot on sovitettu harrastajiensa mukaisiksi. "Lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnassa suurta merkitystä on esimerkiksi ikäkausijatkumolla, valmennuksella tai vanhempien osallistumisella toimintaan," joukkueenjohtaja Laura Salminen pohtii. "Kun puhutaan aikuisharrastajista, on tärkeää, että tekeminen sovituu opiskelu-, työ- ja perhe-elämään positiiviseksi ja energiaa tuovaksi elementiksi, ja harrastamisesta riisutaan pois kaikki ylimääräinen, monesti junioriseuralle tuiki tarpeellinen ja tyypillinen oheistyö ja -toiminta," Salminen täsmentää.

"Jos katsotaan esimerkiksi miesten jääkiekon harrastekenttää, se on täynnä mitä mielikuvituksellisemmin nimettyjä pikkuseuroja, joiden ydintehtävänä on pyörittää yhden-kahden aikuisjoukkueen toimintaa. Tälle ovat syynä mm. tarkoituksenmukaisuus, ketteryys ja kustannustehokkuus. Suuren junioriseuran kyljessä aikuisharrastejoukkueen toimintaan tulee helposti kommervenkkiä, joka työllistää mutta ei tuota - ei joukkueen eikä seuran näkökulmasta," Salminen päättää.

”Ringettejoukkue on sulautunut osaksi seuraa todella kivuttomasti, johtuen varmastikin siitä, että joukkueella oli jo perustamisvaiheessa valmiina aktiivinen ja motivoitunut taustaryhmä, joukkueen pelaajiston pitkää yhteistä historiaa Hyvinkää Ringeten pelipaidassa unohtamatta. Hyvinkään hienot ja pitkät lajiperinteet ringetessä sekä lajin sukulaisuus jääkiekon kanssa ovat luonnollisesti helpottaneet joukkueen sulautumista osaksi seuraamme,” Hyvinkää Stormin toiminnanjohtaja Jussi Viuhko toteaa.

Stormissa ollaan ylpeitä siitä, että ringette ja jääkiekko ovat luontevalla tavalla paikanneet toiminnassa kättä kädenväännön sijaan. Seuran naisjoukkueet jakavat kaksi jäävuoroa viikossa. Jos vuorolle ei osu kummankaan joukkueen kotipeliä, kaukalossa nähdään yhtä aikaa lavallisia ja lavattomia mailoja.

Yhteistyöllä on haluttu myös näyttää esimerkkiä siitä, miten lajipoteroiden sijaan puhaltamalla yhteen hiileen voidaan tukea kahden eri lajin elinvoimaa. Samalla pyritään varmistamaan, että niukat jääresurssit ovat tehokkaassa ja järkevässä käytössä ja jäällä on aina runsaasti pelaajia. ”Aloitamme treenit aina kaikille yhteisellä luisteluosuudella. Siinä ei mailan mallilla ole mitään merkitystä. Lajikohtaisia harjoitteita varten siirrytään omille kenttäpuoliskoille. Välillä pistäydytään toisten treeneissä puolin ja toisin hakemassa inspiraatiota ja haasteita. Viisi pelaajaa kuuluu sekä ringette- että jääkiekkojoukkueen vahvuuteen,” Salminen lisää.



”Yhteistyö mahdollistaa aktiivisimmille lajista riippumatta kaksi jääharjoitusta per viikko, sekä halukkaille mahdollisuuden pelata saman seuran väreissä tutussa porukassa sekä jääkiekkoa että ringetteä. Seuraamme suurella mielenkiinnolla, mihin suuntaan tämä kuvio jatkossa kehittyy,” Viuhko päättää.

Teksti: *Laura Salminen*



Me ollaan EKS Specials!

Sunnuntaiaamu ja kello on kahdeksan. Espoon Laaksoлахden jäähallista kuuluu iloinen nauru ja jääkone on jo käynyt putsaamassa jään. Renkaat ja kiekot jäälle ja ei, kun menoksi. Me ollaan EKS Specials!

Eks Specials perustettiin syksyllä 2018 ja se on sovellettua jääurheilua ilman kilpailullisia tavoitteita. Jää on tarkoitettu erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille, nuorille ja aikuisille.

Meidän perheessä kaksi tyttöä on pelannut vuosia ringetteä Espoon Kiekkoseurassa ja myös jääkiekkoa. Pikku veli, joka on erityislapsi, on vuosia pyörinyt mukana jäähalleilla. Pikku veli Mats puhui usein, että haluaisi pelata jääkiekko, mutta tähän ei ollut mahdollisuutta, koska Mats ei pystynyt osallistumaan normaaliin toimintaan mukaan. Usein juttelin tästä toisen äidin kanssa, jolla oli samanlainen tilanne. Sitten kerran vain päätimme, että nyt on tehtävä asialle jotain ja päätin olla yhteydessä luonnollisesti Espoon Kiekkoseuraan. Siellä asia otettiin tosi hyvin vastaan ja minulle oikeastaan annettiin aika vapaat kädet asioiden eteenpäin viemiseen. Asia meni hienosti ja syyskuussa 2018 aloitimme toiminnan. Espoon kaupunki on mukana tukemassa jäitä.

Mukaan pääsee helposti ja jää on maksutonta kaikille. Vaikka jää on Espoossa niin saa tulla vaikka Kirkkonummelta tai Helsingistä. Sillä ei ole mitään väliä. Meille jokainen on oikein tervetullut mukaan. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Me autamme siellä jos apua tarvitaan. Itse toimin siellä ohjaajana ja mukana siellä on myös muutama isä ja muutama äiti. Mukaan jäille voi tulla myös siskot, veljet, kummit ja mummit.

Jäällä pelataan ringetteä ja jääkiekkoa. Myös kaikki pojat ovat innokkaita ringeten pelaajia ja ollaan tottakai käyty myös katsomassa EKS ringeten SM-pelejä. Välillä meidän jäillä on myös nähty SM-ringetepelaajia. Jotka onkin olleet mieluisia vierailijoita. Jännitimme myös MM-kisoja ja seurasimme pelejä tarkasti. Aina riitti juttua peleistä. Parasta on se, että jäällä saat olla oma itsesi. Ja olla se Susanna Tapani tai Maija Väyrynen.

Tämä on niin paljon muutakin, kun vaan jää kerran viikossa. Mukaan tuli poika, jolla ei ollut yhtään kaveria ja nyt hänellä on kaukalollinen kavereita ilman ennakkoluuloja. Mukana on myös poika, jolle lääkäri sanoi, että ei tule koskaan oppimaan luistelemaan tai ajamaan polkupyörällä oman vammansa takia. Nyt poika luistelee ilman tukea ja on aina innokkaana pelaamassa isompien poikien kanssa. Ja osaa muuten pyöräilläkin.

Parasta on se, että kaikilla on hauskaa. Ei edes harmita sunnuntai aamuna herätä aikaisin, kun tietää miten kivaa meillä aina jäällä on.

Viime keväänä Espoon Kiekkoseura palkitsi minut Vuoden Tekijä -palkinnolla. Se, että kaikki saa mahdollisuuden harrastaa ja toteuttaa unelmia on tärkeää riippuen siitä oletko erityinen, on todella tärkeää. Mukaan mahtuu vielä ja mukaan saa tulla vaikka vaan katsomaan toimintaa ja jäälle pelailemaan. Mukaan voi ilmoittautua ja lisää infoa saada osoitteesta: espoonkiekkoseura.specials@gmail.com

Teksti: *Teija Malk*, ohjaaja, EKS Specials

Nuorten luistelukoulu

(Ringette Walapais)



Luistelun ja ringeten alkeita teini-ikäisille Vantaalla

Syyskuussa starttasi Ringette Walapaisin järjestämä Nuorten Luistelukoulu OKM:n tuella. Ensimmäisiin treeneihin ilmestyi kolme jännittynyttä tyttöä luistimet mukanaan. Kuukautta myöhemmin tyttö määrä oli kasvanut kymmenellä ja alkujännitys loisti pois saolollaan. Toiminta oli saatu käyntiin onnistuneesti.

Ajatus teini-ikäisille tytöille suunnatusta luistelukoulusta kypsyi Walapaisissa pitkään. Joka vuosi luistelukouluun tuli kokeilemaan teini-ikäisiä tyttöjä, jotka ensimmäisen kokeilukerran jälkeen jäivät saapumatta jäähallille. Onneksi oli rohkeita yksittäisiä tyttöjä, jotka palasivat ja opettelivat luistelun alkeista lähtien. He todistivat, että luistelun ja ringeten voi aloittaa hieman vanhemmalla iällä ja integroitua joukkue toimintaan tuloksellisesti. Ensimmäisten treenien jälkeen lopettaneet tytöt olivat lajin kannalta hukattua potentiaalia, jotka tarvitsivat vain saman ikäistä seuraa harjoituksiin motivaation ylläpitämiseksi.

Ikävertaistuki ja uusia ystävyyssuhteita

Kuten kaikissa luistelukouluissa, myös nuorten luistelukoulussa junioriohjaajilla on suuri merkitys. Nuorten luistelukoulussa heidän tarjoamansa ikävertaistuki korostuu, sillä kannustus saman ikäiseltä tytöltä kuultuna koetaan usein merkittävämpänä kuin aikuiselta saatu positiivinen palaute. Ikäsohjaaja koetaan kannustavana ystävänä, jonka kanssa on kiva jäädä vielä treenien jälkeen juttelemaan muista asioista. Junioriohjaajien palautteen mukaan luistelukoululaiset ovat motivoituneita ja nopeita oppimaan. Heidät koetaan uusiksi treenikavereiksi ja luistelukoulun harjoituksia odotetaan yhtä innokkaasti kuin omia treenejä. Sosiaalinen vuorovaikutus on merkityksellistä molemmille osapuolille.

Kaatuminen on ihan parasta!

Yksi ensimmäisiä asioita, joita nuorten luistelukoulussa opetellaan, on kaatuminen. Kaatuminen edustaa nuorille epäonnistumista. Kaatumisen mahdollisuus lisää, sekä fyysistä, että psyykkistä jännitystä. Herkässä iässä mahdollisuus naurunalaiseksi joutumisessa voi yksistään jo olla este oppimiselle. Turvallinen ja hallittu kaatumisen taito poistaa jännittyneisyyttä, ennaltaehkäisee loukkaantumisia ja tekee samalla epäonnistumisesta sallittua ja hauskaa. Kaatumisesta onkin muodostunut yksi suosituimmista asioista harjoituksissa. Nuorten mukaan kaatuminen on ihan paras osuus, koska silloin voi nauraa itselleen ja muillekin saa nauraa ilman että kenellekään tulee paha mieli. Hauskinta on, kun joku ohjaajista kaatuu – sehän vain osoittaa, ettei kaatumisessa ole mitään ihmeellistä.

Mahdollisuus lajinlevitykseen

Ihminen muodostaa ennakolta mielikuvia asioista ja nuorten luistelukoulu ei tähän tee poikkeusta. Ennakkomarkkinoinnissa toimme esille, että järjestävänä tahona toimii ringetteseura ja että pääpaino on luistelun opettelussa. Ringette on luistelukoulun viitekehys, jossa hyödynnetään ringettevälineistöä apuna ja lajin harrastajia tutoreina.

Ringette on lajina valitettavasti yhä sangen tuntematon suurelle yleisölle ja osa luistelukouluun ilmoittautuneista ajattelikin tulleen opettelemaan luistelua taitoluistelun tai jääkiekon viitekehyksessä. Saimme myös yhteydenottoja, joissa vielä erikseen haluttiin varmistaa, ettei aiempaa luistelutaustaa todellakaan tarvittu. Meille tämä oli selkeä viesti, että teini-ikäisille suunnatulle luistelukoululle on tarve. Samalla se mahdollistaa ringettetietoisuuden levittämisen. Nuorille taas avautuu täysin uusi luistelutaidon mahdollistama maailma. Yksi toisensa jälkeen tytöt ovat siirtyneet käyttämään harjoituksissa hokkareita ja kokeilleet muitakin ringetessä käytettäviä varusteita.

Luistelukoulun jälkeen

Nuorten luistelukoulu toimii ponnahduslautana lajin pariin, mikäli tyttö näin haluaa. Olemme taanneet kaikille halukkaille mahdollisuuden siirtyä soveltuvaan ikäryhmäjoukkueeseen. Toinen tapa jatkaa harrastamista on valmennuspolku. Tällöin nuori voi siirtyä apuohjaajaksi lasten luistelukouluun ja meidän tehtävämme on tukea nuorta tässä kouluttamalla ja kannustamalla. Pienelle seuralle kaikki apukädet ovat tarpeen ja nuori saa arvokasta kokemusta ryhmän ohjaamisesta, sekä pientä korvausta työstään. Tärkeintä silti on saada innostettua nuori luistelun pariin. Iloinen nuori kavereidensa kanssa ulkojäillä tai jäähallien avoimilla luisteluvuoroilla oma luistelukoulusta saatu ringette-maila kädessään kertoo enemmän kuin tuhat yksittäistä mainosta. Ringette ja luistelu ovat mukavaa liikunnallista ajanvietettä, vaikka lajia ei joukkue-toiminnassa harrastaisikaan. Se on sitä mikrotason lajinlevitystä, jota pieni laji tarvitsee.

Kokemuksia alkutaipaleelta ja näkemyksiä jatkosta

Tähän mennessä kokemuksemme nuorten luistelukoulutoiminnasta ovat olleet ennen kaikkea rohkaisevia. Lyhyessä ajassa alkuperäinen aavistuksemme tällaisen toiminnan tarpeellisuudesta on vaihtunut olettamuksesta vakuuttumiseen. Uskomme vahvasti, että ringeten viitekehys on omiaan luomaan



laadukkaat puitteet teini-ikäisten tyttöjen luistelun oppimiselle. Tämä toiminta on silti vasta alkanut ja kokemuksia on ehtinyt kertyä varsin lyhyeltä aikajänteeltä. Uskomme vahvasti, että toimintaa voidaan ennakkoluulottomasti kehittää yhdessä nuorten kanssa, heiltä jatkuvasti oppien ja heitä kuunnellen. Suurimman kiitoksen olemme silti velkaa niille kaikille sinnikkäille nuorille, jotka vuosien varrella ovat tulleet mukaan toimintaamme lasten luistelukoulujemme kautta ja ovat antaneet meille arvokasta palautetta.

Teksti: Sari Rautio



TUOTE: Nuorten luistelukoulu 10–16 -vuotiaille tytöille

Kohderyhmä:

10-16- vuotiaat esiteini- ja teini-ikäiset tytöt, joilta/jotka:

- puuttuu aiemmin hankittu luistelutaito
- puuttuu liikuntaharrastus
- haluavat kehittää omaa luistelutaitoaan
- haluavat kokeilla jotain uutta
- haluavat olla mukana ryhmässä

Tuotteen sisältö:

- harjoittelu aloitetaan luistelun alkeista, eikä osallistuminen edellytä aiempaa luistelutaitoa
- harjoittelussa edetään nuoren taitojen kehittymisen ehdoilla
- nuorten omaa ääntä, heidän kehitysehdotuksiaan ja toiveitaan kuunnellaan kauden aikana
- nuorella on lupa onnistua ja kehittyä, nuorella on myös lupa epäonnistua ja yrittää uudelleen
- ryhmä harjoittelee 1–2 kertaa viikossa jäällä
- nuori saa kokeilla ilmaiseksi kolme kertaa ja tehdä päätöksen harrastamisen aloittamisesta kokeilukertojen jälkeen
- tavoitteena on oppia luistelutaidon perusteet ja tutustua ringetteen
- tavoitteena on löytää luistelun ilo ja oppia uusia taitoja yhdessä samanikäisten aloittelijoiden kanssa

Harjoituspaikat ja -ajat:

- Tikkurilan Jäähalli keskiviikkoisin klo 18-19
- Myyrmäen Jäähalli 1 sunnuntaisin klo 16.30-17.30

Tarvittavat varusteet:

- luistimet, kypärän ja lämpimät käsineet

Hinta:

- 25€/kk kun harjoittelee kerran viikossa
- 35€/kk kun harjoittelee kaksi kertaa viikossa
- lisäksi kerran kaudessa seuran jäsenmaksu 8€ ja seuran kausimaksun 50€

Hinta sisältää:

- ohjatut jääharjoitukset 1-2 kertaa viikossa
- vakuutuksellisen luistelukoululisenssin
- ringettemailan
- seuran yhteiset jää- ja oheistapahtumat kauden aikana

CASE 7

Aikuisten luistelukoulu ja Aidot Ladyt -joukkue (Jääurheiluseura Haukat)



Jääurheiluseura Haukat järjesti aikuisten naisten ringettekoulun

Aikuisten ringettekouluun oli mahdollisuus tulla kokeilemaan luistelua ja pelaamista pienin askelein. Naisten ikää ei määriteltä, mutta aiemmasta pelitaustasta piti olla VUOSIA. Aikuisten naisten ringettekoulu pyöri sunnuntaisin samaan aikaan kuin lasten ringettekoulu tai G/F -juniorit. Äidit ja tyttäret olivat jäällä yhtä aikaa. Aikuisten ringettekouluun muodostui heti alkuun ihana ja hyvä yhteishenki ja into harjoitella. Ringettekoulun päätyttyä tämä tiivis naisporukka perusti seuraan oman uuden Aidot Ladyt -joukkueen. Toinen naisten harrastejoukkue "Ladyt" seurassa on ollut jo 25 vuotta.

Teksti: Tytti Järvinen



TUOTE: Aikuisten naisten ringettekoulu

Tuotteen sisältö:

Aikuisille naisille, jotka kaipaavat omaa aikaa ja uutta sisältöä harrastuksiinsa. Ovat aina kaukalon laidalla katsomassa omiensa menoa ja haluavat kokeilla itse. Haluavat oppia luistelemaan tai palautella lapsena opittuja taitoja mieleen.

Tavoitteena on saada osallistujat innostumaan liikunnasta ja ringetystä sekä löytää uusia ystäviä.

Opetellaan luistelun alkeita, pukemaan varusteita ja ringeten sääntöjä. Lisäksi pelataan.

Samaan aikaan lasten harjoitukset, joten mahdollisuus olla jäällä lapsen kanssa yhtä aikaa.

Ei tarvita aikaisempaa osaamista.

Paikka, aika ja ohjaajat

Järvenpään jäähalli, sunnuntaisin klo 11-12.

Ohjaajina Maija ja Onur sekä seuramme naisten sarjan pelaajia.

Vaadittavat varusteet

Kypärä, luistimet ja kaulasuojat pakolliset, muut omantunnon mukaan. Varusteita voi ostaa seuran joukkueilta, kirpputorilta sekä jotain ihan uutena urheilukaupasta.

Hinta

100€ / puoli vuotta. Oma vakuutus pitää olla.



TUOTE: Aidot Ladyt -joukkue

Tuotteen sisältö:

Niille, jotka jo ovat hiukan luistelleet, haluavat kuulua johonkin ryhmään, harrastavat kenties samaa lajia, kun omat tyttäret. Kuntoliikuntaa, yhteenkuuluvuutta sekä hiukan kilpailumieltä tarjoava harrastus.

Luistellaan, opetellaan ringeten sääntöjä ja pelataan. Osallistutaan mahdollisesti turnauksiin sekä aluesarjaan. tai pelataan ystävyyspelejä.

Kuntoliikuntaa yhdessä esimerkiksi lenkki- tai rappustreeniä. Pikujoulut omasta takaa.

Paikka, aika ja ohjaajat:

Järvenpää jäähalli, sunnuntaisin klo 11-12.

Ohjaajana seuramme harrastesarjan pelaaja, joka on pelannut SM-sarjatasolla aikoinaan itse.

Vaadittavat varusteet:

Kaikki pakolliset ringettevarusteet. Varusteita voi ostaa seuran joukkueilta, kirpputorilta sekä jotain ihan uutena urheilukaupasta.

Hinta:

Kertamaksu 10€ ja kk/maksu 50€.



CASE 8

Höntsäringette (Blue Rings)



Kuva: Timo Kupiainen

Rakkaudesta lajiin – höntsäringetteä Tuusulassa

Tiistai-ilta ja jengimme saapuu - kuka ajoissa ja kuka viime tippaan Tuusulan Talosyke-Areenalle. On alkamassa Blue Rings'in Höntsäringettevuoro kello 20.30–21.45. Meidän treenivuoro, jossa käy tosi vanhoja pelaajia, vanhoja pelaajia, toimihenkilöitä, vanhempia ja muuten vain lajin pariin itsensä löytäneitä. Mitä parasta liikuntaa ja yhdessä oloa! Ihan ykkösasia meille, joille joukkueurheilu ja pelaaminen ovat se juttu, joka liikunnassa viehättää.

Höntsäringette on loistava liikuntamuoto, jossa samassa paketissa tulee treenattua kestävyyttä, tasapainoa, nopeutta ja koordinaatiota – ja naurulihaksia. Tuusulassa Höntsäringetteä on pelattu vuodesta 2002 alkaen. Kun syksy etenee ja ulkoilukelit heikkenevät, meitä on jo melkein kaksi täyttää kenttää per puoli ja maalivahti. Jäävuoron kustannukset katamme kertamaksuin osallistujakohtaisesti.

Konkareita ja noviiseja samassa kaukalossa

Tätä tarinaa varten keräsin pelikavereiltani tarinoita siitä, miten he ovat ringeten lajikseen löytäneet. Meidän jengissä pelaa naisia ja miehiä, nuoria ja vanhoja, monenlaisilla taustoilla itsensä lajin pariin löytäneitä. Jengimme moninaisuus on ehkä se paras juttu, joka tekee tästä harrastuksesta niin mahtavan. Naisten pukukopissa pelaajista osa on aloittanut ringeten jo silloin kun laji tuli Suomeen 80-luvun alussa. *"Ensi kosketus ringetteen 23.1.1981 kaunarit jalassa ja lätkamailan varsi kädessä."* Päiväkirjamerkintä ekan treenin jälkeen: *"Mä alan kai pelata ringetteä."* Porukasta löytyy vanhoja joukkuekavereita, junnuvuosien valmentajia ja aikanaan vastustajajoukkueen riveissä pelanneita sekä eri tavoin lajin parissa hääränneitä. *"Ringette on jättänyt meihin vanhoihin pelaajiin muistijäljet siitä tunteesta, jonka yhdessä pelaaminen on meille antanut. Ei me kaikki ihan senioreita olla, sillä nuorempiakin aktiiviuran päättäneitä on me-nossa mukana. Ikähaarukka on 20-57 vuotta."*

Miesten puolelta löytyy myös monenlaista tarinaa. Ehkä hienointa minusta on se, että moni isä on lähtenyt rohkeasti kokeilemaan uutta lajia oman tyttärensä jalanjäljissä. En usko, että on monta lajia, jossa näin käy. Yleensä lapsi viedään harrastamaan lajia, joka on ollut tuttu itselle.

"Innostuin ringetystä, kun oman tyttäreni valmentaja sai minut kerran kokeilemaan höntsäringettä."

"Oma tytär harrastaa. Pakko oli lähteä kokeilemaan mikä siinä oli niin vaikeaa, se kun näyttää sieltä vaihtoaitiosta huoltajan ominaisuudessa niin helpolta."

Lajin voi myös aloittaa kaverin suosituksesta.

"Vinkki tuli Ranen kautta. Olin jo jonkin aikaa tuumailut jotain joukkue harrastusta. Omasta kaukaloajasta lavallisen mailan kanssa oli jo aikaa. Päätin tulla katsomaan ja kokeilemaan, eikä ole harmittanut yhtään."

Tiistai klo 20.30, mikä ihme saa meidät lähtemään jäähallille?

Jäävuoro on myöhään illalla ja aamulla aikainen herätys töihin. Yöunet jäävät monelle lyhyiksi ja aamulla väsyttää, tästä huolimatta saavumme hallille säännöllisesti.

"Parasta on vauhdikas meno jäällä ja rento mukava porukka."

"Pelaaminen ja joukkue on meille se juttu, jonka vuoksi saamme itsemme liikkeelle."

Tärkeä osa kokonaiselämästä on myös pukukoppielämä.

"Pukukopissa istutaan lähes vakiopaikoilla ja vaihdetaan kuulumisia, heitetään läppää milloin mistäkin ja autetaan kaveria tarvittaessa. Jengit jaetaan sattumanvaraisesti, sen mukaan ketä kulloinkin on paikalla."

Liikunnassa on tärkeää liikkeen lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne. Hyvä fiilis liikunnasta antaa meille voimia ja virtaa muuhun elämään.

Ja rengas kulkee... uuden oppimista ja vanhojen taitojen mieleen palauttamista

Ringette on peli, jonka perusteet oppii nopeasti. Rengas pysyy mailassa ja sitä on helppo kuljettaa.

Kun osaa luistella, niin sillä pärjää jo pitkälle.

Uusille lajin pariin tullee on uuden oppiminen ollut riemukasta.

"Alkuun hauskinda oli oppia saamaan syöttäjä kiinni edes joskus pelitilanteessa. Luistelu onnistui kyllä, mutta itse peliväline, rinkula ei tahtonut jäädä mailaan, vaikka kuinka sitä halusi."

"Olihan siinä alussa totuttelua, kun ei ollut lapaa ja oli uusia sääntöjä opittavana."

Vanhoille pelaajille lajin pariin palaaminen ja pelaaminen vuosien tai vuosikymmenten jälkeen aiheuttaa monenlaisia tuntemuksia.

"Hassuinta, että aivot/selkäranka vielä pelatessa lähettää viestejä vanhoilta ajoilta mitä pitäisi tehdä jäällä renkaan kanssa. Kroppa vaan ei ihan aina pysy mukana tässä käskytyksessä."

"Parasta on se fiilis, että tähän vielä pystyy vuosien jälkeenkin, ei ehkä aina ihan fysiikan puolesta, mutta mielen ainakin."

Tärkeintä meidän pelissämme on kuitenkin turvallisuus. Varomme ja kunnioitamme toisiamme ja huomioimme pelikavereiden erilaiset ominaisuudet. Taitomme, voimamme ja nopeutemme vaihtelee suuresti, mutta siitä huolimatta tapaturmia tai loukkaantumisia sattuu tosi harvoin. Usein kaatumiset tai törmäilyt johtuvat siitä, että oma pää menee tilanteissa mukana mutta kroppa tulee vähän jälkijunassa. Mitä muuta joukkuelajia voi harrastaa tasavertaisesti miehet, naiset, nuoret, vanhat, isot ja pienet, niin että kaikki osallistuvat peliin? Ringette on loistava tapa liikuttaa aikuisia, joilla joukkuepelaaminen on verissä.

Kun se pelaaminen on vaan niin kivaa ja samalla tulee liikuttua

Yhtenä motivaationa meillä höntsääjillä on myös oman kehon kunnosta huolehtiminen. Kun ikää tulee lisää, niin huomaa, ettei keho ja mieli pysy kunnossa ilman liikuntaa.

"Huippuhyvä tapa pitää itsensä virkeänä, voittajatunne aina treenien jälkeen ja joka kerta oppii jotain uutta."

Liikunnan avulla ennaltaehkäisemme sairauksia ja pidämme itsemme toimintakykyisinä ja virkeinä. Mielestäni liikkumisessa on tärkeintä se, että harrastaa sellaisia lajeja, joista nauttii ja kokee liikkumisen iloa.

"Kunnosta pitää huolehtia. Kun pururata tai kuntosali ei nappaa niin täällä se hoituu itsestään."

"Ringettä pelatessa kehomme saa monenlaisia ärsykeitä: luistellessa hengitys- ja verenkiertoelimestö joutuu töihin sekä tasapaino kehittyy. Syöttäminen ja renkaan vastaanottaminen kehittää silmää – käsi-koordinaatiota ja pelikaverin pelipaidan värin muistaminen ehkäisee dementiaa. Ei pidä myöskään unohtaa sosiaalista puolta, yhdessä toimiminen ja tekeminen lisää voimavaroja ja tuo hyvää mieltä."

Teksti: Evi Levander ja höntsäjengi

CASE 9

Helsinki ringette nuorten harrastejoukkue Njr



Treenit kerran viikossa ja pelit päälle

Vuosia olemme miettineet nuorten harrastusjoukkueen toiminnan käynnistämistä. Kesällä 2019 seurassamme oli tarve perustaa B-joukkueen rinnalle toinen joukkue, jossa tytöt pääsevät harrastamaan säännöllisesti ja pitämään vauhtia yllä. Tavoitteena päästä halutessaan sitten jatkamaan treenaamista B-joukkueessa seuraavalla kaudella.

Mukaan uuteen, perustettavaan joukkueeseen saatiin myös innokkaita pelaajia, joilla ei ollut tarve alkaa myöhemmin treenaaman aktiivisemmin, vaan halu pystyä harrastamaan noin kerran viikossa ja ennen kaikkea päästä pelaamaan vauhdikkaita pelejä. Joukkueen tytöt ovat kaikki harrastaneet ringetteä aiemmin, mutta joko lopettaneet jossain vaiheessa D- tai C-ikäisinä tai säännöllinen harjoittelu monta kertaa viikossa ei enää jatkossa ole mahdollista ehkä työstä, opiskelusta, yo-kirjoituksista, taloudellista tai muista syistä.

Vaihtoehtona harrastamiselle on ollut joko N-joukkue tai yksinkertaisesti monella harrastus on tässä vaiheessa vain lopahtanut, koska toista tarkoitukseen sopivaa joukkuetta ei aiemmin ollut. N-joukkue on totta kai yksi vartenotettava vaihtoehto, mutta nämä nuoret pelaajat ovat erilaisessa elämäntilanteessa, kuin N-joukkueen naiset, jotka ovat pääosin perheellisiä tai perhettä perustamassa olevia.

Päädyimme ensimmäisellä kaudella yhteistyöhön ja jaettuihin jäävuoroihin sekä B-joukkueen että N-joukkueen kanssa. Harjoittelu B-joukkueen kanssa todettiin kyllä käytännössä haastavaksi, koska joukkueen omilla pelaajilla epäily, etteivät pysy harjoituksissa B-pelaajien vauhdissa mukana. N-joukkueen kanssa treenaaminen on sen sijaan todettu toimivaksi yhdistelmäksi molemmille. Varsinkin nuoret pelaajat ovat saaneet seuran toisen N-joukkueen ja entisten edustuksen pelaajien kautta oppia pelien fyysisyyteen ja sitä kautta myös itseluottamusta omiin kykyihin, kun heitä on haastettu yhteisissä treeneissä. N-naiset taas ovat saaneet riittävästi pelaajia harjoituksiin, jotta kaikki saavat hyvät treenit ja pelit harjoituksen loppuun.

Toiveena on, että lähitulevaisuudessa myös muut seurat saavat omat nuorten harrastesarjan joukkueet kasaan ja pelaajat pääsevät pelaamaan muita samanikäisiä ja -tasoisia pelaajia vastaan. Varsinkin tällä kaudella kyyti sarjapeleissä on ollut kylmää, koska N-sarjassa monella joukkueella on ollut todella kova-tasoisia joukkueita, joissa on paljon edustusjoukkueen tasoisia, ”jähdytteleviä” pelaajia. Meillä nuoret pelaajat eivät ole kuitenkaan missään vaiheessa kokeneet, että se olisi menoa haitannut, vaan ovat rohkeasti ja ennakkoluulottomasti lähteneet aina peleihin. Pelit ovat vaan hauskin osa harrastamista. N-naisten ryhmästä on myös löytynyt joukkueelle oma valmentaja peleihin, joka tukee tyttöjä peleissä. Kummallakaan N-joukkueella ei muuten ole omaa valmentajaa, koska N-naisten ovat sopineet treenien suunnittelusta ryhmässä vuorotellen.

Koska joukkue on pieni, olemme saaneet apua myös seuran B-joukkueesta sekä myös vikkelaimmista Lady-joukkueen pelaajista, jos oman joukkueen pelaajia ei ole saatu riittävästi sarjapeleihin.

Ensi kaudella on mietinnässä joukkueen nimeäminen uudelleen, koska olemme huomanneet, että se saattaa johtaa harhaan monia potentiaalisia pelaajia. Kyseessä on kuitenkin nuorten naisten joukkue, eikä niinkään junnutiimi. Jatkamme ensi kaudella yhteistyötä tiiviisti seuran toisen N-joukkueen kanssa.

Teksti: *Kirsi Tuomi*



TUOTE: N-sarjan nuorten harrastejoukkue

Lupaus:	Pelaamisen iloa!
Kenelle:	Opiskelijoille ja työssäkäyville yli 15-vuotiaille nuorille, jotka ovat pelanneet ringetteä noin D-C -tasolle saakka
Mitä opitaan:	Treeneissä harjoitellaan paljon pelillisiä harjoituksia
Millaiset varusteet:	Omat luistimet, kypärä, suojat, hanskat ja maila sekä lisenssi + vakuutus.
Mitä varusteita saa:	Seuran harkka- ja pelipaidat
Taitotaso:	N-sarja
Lisenssi:	H Ice Card 137e (vakuutuksen osuus 80e), vakuutuksettomana 57e
Kokoontuminen:	Treenit 1 krt/viikko + sarjapelit
Ohjaajat:	N-joukkueen kokeneet pelaajat (myös ex-valmentajia) suunnittelevat treenit ryhmässä vuorotellen. Sarjapeleissä joukkueella on mukana oma valmentaja.
Hinta:	70 €/kk (syys-huhtikuu), sisältää seuran jäsenmaksu 15€/vuosi + seuran toimintamaksun 12€/kk.
Lisätietoa:	
Seuran nettisivut:	https://www.helsinkiringette.fi/copy-of-b-joukkue
e-mail:	njrjoukkue@helsinkiringette.fi

CASE
10

Aikuisten tehojääkurssi

(Kiekko-Espoo)

AIKUISTEN TEHOJÄÄKURSSI



KURSSI ON
SUUNNATTU NIILLE,
JOILLA ON JO TAUSTAA
JA KOKEMUSTA
LUISTELUSTA JA
HALUA VAT PARANTAA
JA KEHITTÄÄ
LUISTELUAAN
ENTISESTÄÄN

KURSSILLA ON NELJÄ
JÄÄHARJOITUSTA
LEPPÄVAARAN
JÄÄHALLISSA
PERJANTAISIN
PE 11.9. 18.9.
25.9. 2.10.
KLO 17.15–18.15



KURSSIN HINTA
ON 75€
KURSSI TOTEUTUU,
JOS OSALLISTUJIA ON
VÄHINTÄÄN 10!

ILMOITTAUTUMISET
OSOITTEeseen:
IRA.MERIVAARA@KIEKKO-
ESPOO.COM

CASE 11

Isä–tytär -kurssi (Kiekko-Espoo)



Perheen yhteinen harrastus

Me Espoon Kiekkoseurassa järjestimme isä-tytär ringettekurssin, jossa isät ja työt pääsivät yhdessä kokeilemaan ringetteä ja viettämään yhteistä aikaa. Kurssi järjestettiin neljänä tiistai-iltana Leppävaarassa, jää oli jaettu jää G-joukkueemme kanssa ja kesti tunnin. Neljän kerran kurssi maksoi yhteensä 40€ isältä ja tytöltä.

Järjestimme kurssin, koska viime vuonna oli äiti-tytär kurssi ja nyt halusimme tarjota mahdollisuuden myös isä-tytär kurssiin. Kurssi oli myös hyvä mahdollisuus saada uusia ringettekoululaisia sekä kenties myös isejä innostumaan Tikku-Ukkojen toiminnasta. Jäällä tutustuttiin ringetteen leikkien ja kisojen kautta. Viimeisillä kerroilla myös vähän pelasimme. Tytöt tykkäsivät paljon leikeistä, jossa tytöt haastivat isit tiukkoihin kisailuihin. Kurssi oli suosittu ja mainostimme sitä vain kerran sosiaalisessa mediassa ja se tulikin heti täyteen. Otimme kurssille 13 isä-tytärtä.

Teksti: Inka Tuulaniemi, TET-harjoittelija (EKS)



TUOTE: (FACEBOOK-MAINOS)

Hei sinä isä, jolta löytyy kotoa yksi tai useampi tytär! Onko sinulla itselläsi kenties jääkiekkotaustaa ja haluaisit jälleen pukea hokkarit jalkaan ja suunnata jäähallille? Tai vaikka oma luistelutaito olisikin ruosteessa, niin nyt olisi tyttären kanssa mahdollisuus lähteä sitä yhdessä parantamaan! Isä-tytär ringette- ja luistelukurssi alkaa syyskuussa Leppävaaran jäähallissa! Kurssi järjestetään neljänä kertana tiistai-iltaisina hintaan 40€!

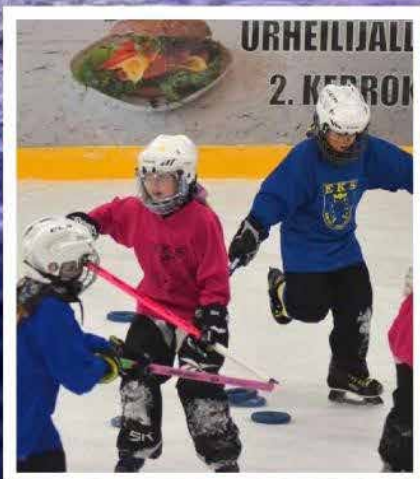
Käy kurkkaamassa lisätiedot linkin takaa ja ilmoittautukaa mukaan.

CASE 12

Ringeten nuorten ryhmä (Kiekko-Espoo)

NYT MYÖS RINGETEN
NUORTEN RYHMÄ!

TOIMINTA ON SUUNNATTU RINGETESTÄ TAI
LUISTELUSTA KIINNOSTUNEILLE UUSILLE
HARRASTAJILLE, JOTKA OVAT 2004-2009
SYNTYNEITÄ.



RYHMÄ HARJOITTELEE KERRAN
VIIKOSSA JÄÄLLÄ
LEPPÄVAARASSA



KIINNOSTUITKO? LISÄTIETOJA:
ESPOONKIEKKOSEURA.FI
IRA.MERIVAARA@KIEKKO-ESPOO.COM

i

TUOTE:

Hei sinä 2004-2008 syntynyt tyttö! Haluatko oppia luistelun ja ringeten perustaitoja?

Nuorten ryhmä on tarkoitettu tytöille, jotka haluavat aloittaa ringeten vähän myöhäisemmällä iällä. Nuorten ryhmän toiminta käynnistyi kaudelle 2020-2021 eli kyseessä on kauan toivottu uutuus! Leppävaaran jäähallissa tiistai-iltaisin harjoittelevaan ryhmään kuuluu tällä hetkellä 10 innokasta tyttöä, jotka ovat 2004-2008 syntyneitä.

Nuorten ryhmä harjoittelee omana ryhmänään jäällä kerran viikossa läpi kauden valmentaja Rosan johdolla.

Mukaan pääsee missä vaiheessa kautta tahansa, tule kokeilemaan!



www.ringette.fi

Suomen Ringeteliitto ry
Valimotie 10 • 00380 Helsinki