

Q&A

Päivitetty 01/2019

1. Q: Kenelle teen ohjelmia?

A: Teen ohjelmia yksinluistelijoille silmut- sarjoista ylös päin.

2. Q: Milloin ohjelmia tehdään ja milloin tunteja kannattaa varata?

A: Uudet ohjelmat tehdään pääsääntöisesti maalis-kesäkuun välisenä aikana, mutta myös jopa jo helmikuussa tai vasta elo-syyskuussa. Tuolloin taustalla voi olla esim. loukkaantuminen ja kisakauden myöhäisempi aloitus. Suosittelen, että ohjelmat tehdään hyvissä ajoin valmiiksi ennen kesää. Ensimmäisiä varauksia kalenteriin tehdään jo helmikuussa ja varauksia otan vastaan varausjärjestyksessä. On suositeltavaa keskustella asiasta ensin oman valmentajan kanssa, mikä ajankohta sopii valmennussuunnitelmaan. Vapaita aikoja kannattaa kysyä kuitenkin pitkin kautta.

3. Q: Kauanko ohjelman tekemiseen menee aikaa?

A: Riippuen luistelijasta, teemasta, musiikkityylistä (esim. kuinka vaativa musiikki on rytmisesti ja ilmaisullisesti) sekä kilpasarjasta riippuen lyhytohjelmaan menee n. 2,5-3h ja vapaaohjelmaan 3-4h. Poikkeuksena on seniorisarjan luistelijat, joiden vapaaohjelmaan voi mennä 4,5-5h. Kyse on arviosta, ohjelmaa tehdään aina luistelijan tahtiin. Yleensä myös askelsarja saadaan tehtyä tuossa ajassa.

4. Q: Mitä ohjelma kustantaa, mitä maksutapoja on?

A: Laskutan koreografiasta 110€/h (sis. alv). Laskutan, kun ohjelmarunko on kokonaisuudessaan valmis. Maksaa voi laskulla (lasku s.postilla) tai käteisellä.

5. Q: Saako minulta musiikin?

A: En yleensä etsi tai editoi musiikkeja luistelijoille. Tutuille luistelijoille voin suositella tyyllilajia/musiikkia, kun luistelija ja hänen luistelutyylinsä on minulle jo entuudestaan tuttua. Musiikki tulee lähettää minulle valmiina viimeistään kaksi päivää ennen varattua koreografia-aikaa. Yleensä valmentaja tai luistelija / vanhemmat lähettävät musiikin sähköpostilla (mp3 tai mp4 muodossa) riippuen siitä miten seurassa on totuttu toimimaan.

6. Q: Tarvitseeko ohjelmaa päivittää?

A: Päivitys ei ole pakollista, mutta se on hyvin yleistä ja suositeltavaa. Ohjelmia päivitetään n. 1-2kk kuluttua siitä kun uusi ohjelma on tehty. Yleensä päivitys ajoittuu elo-syyskuulle, jolloin tehdään ohjelmakatsaus. Vasta kun luistelija harjoittelee ohjelmaa 100% elementeillä ja on kasvattanut ohjelmakuntoa, nähdään miten ohjelma elää ja muovautuu lopulliseen muotoonsa. Päivityksen aikana (n. 1-1,5h) tehdään tarvittavat muokkaukset/lisäykset.

7. Q: Voiko ohjelmaa hioa kisakauden aikana?

A: Ohjelmaa on mahdollista hioa kisakauden aikana tarpeen mukaan. Asiasta tulee keskustella aina ensin oman valmentajan kanssa ja katsoa sitten tarvehiontatunnille. Ohjelmia hiotaan usein esim. ensimmäisten valintakisojen jälkeen tai hyvissä ajoin ennen SM- ja loppukilpailuja.

8. Q: Tehdäänkö ohjelma osissa vai kerralla valmiiksi?

A: Riippuu luistelijan iästä ja/tai paikkakunnasta. Mikäli ohjelmaa tehdään Helsingissä tai ympäryskunnissa, ohjelmanteko voidaan toiveiden mukaan jakaa parille päivälle. Minimi on 2h/päivä. Mikäli luistelija tulee kauempaa Helsinkiin tai matkustan itse, ohjelma tehdään kerralla valmiiksi.

9. Q: Kuka vastaa elementtilistasta?

A: Elementtilista tulee aina omalta valmentajalta. Elementtien ei tarvitse olla järjestyksessä ellei valmentajalla ja luistelijalla ole omia toiveita esim. millä hypyllä halutaan aloittaa. Keskustelen toiveista jäällä aina luistelijan + valmentajan kanssa, mikäli valmentaja on samalla jäällä. Muussa tapauksessa toivon valmentajalta joko sähköpostilla tai puhelimitse kommentteja. Kuuntelen toiveita luodessani koreografiaa ja huomioin säännöt elementtien järjestystä laatiessa.

10. Q: Mitä ennakkotietoja tarvitaan?

A: Kun työskentelen luistelijan kanssa ensimmäistä kertaa, on erityisen tärkeää saada ennakkotietoja koreografian suunnittelua varten, esim. "hyvä perusluistelu ja askeltekniikka", "taipuisa", "rohkea esiintyjä", "hyvä ohjelmakunto". Lisäksi on hyvä mainita, mikä osa-alue kaipaa hiontaa tai mitä tarvitsee "peittää" ohjelmassa tai jos ohjelmaan halutaan sisällyttää ehdottomasti jotain tiettyä; esim. upea saksihyppy, bielmann tms.

11. Q: Saako koreografiaa kuvata?

A: Kyllä saa ja pitää kuvata. Videokuvaaminen on paras muistiinpanoväline luistelijalle. Ohjelmaa on hyvä kuvata osissa sekä kokonaisuudessaan kun ohjelmarunko on valmis. Kuvattaessa kuvataan sekä minua että luistelijaa. Jos molemmat eivät mahdu kameralle, kuvataan ensisijaisesti minua, jotta luistelija näkee tarkkaan, miten koreografian kuuluu mennä. On kuitenkin ensiarvoisen tärkeää saada myös luistelijasta videomateriaalia, jotta hän näkee oman liikekielensä.

12. Q: Missä ohjelmaa tehdään?

A: Ohjelmaa tehdään joko seuran omilla jäillä tai erikseen yksityisjäillä. Käytäntö vaihtelee seuroittain. Teen ohjelmia Myllypuron jäähallissa Helsingissä, josta saa hyvin jääaikoja arkipäivisin ennen klo 15. Ohjelmia on mahdollista tehdä myös muissa halleissa sopimuksen mukaan. Yksityisjäät ovat omakustanteisia. HUOM! Luistelijalla tulee olla voimassaoleva vakuutus / kilpailulisenssi, joka kattaa mahdolliset tapaturmat.

13. Q: Teenkö ohjelmia myös pääkaupunkiseudun ulkopuolella?

A: Kyllä. Mikäli ohjelma tehdään pääkaupunkiseudun ulkopuolella, lisätään kuluihin verohallinnon mukaiset km-korvaukset ja päiväraha. Mikäli vierailu vaatii yöpymisen, myös majoituskulut lisätään kuluihin. On hyvin yleistä, että seurasta useampi haluaa ohjelman, jolloin kulut jaetaan osallistujien kesken.

Muuta:

Vanhempien tulee antaa työrauha sekä luistelijalle että koreografille. Vanhempien ei tule puuttua koreografiaan. Vanhemmat saavat olla laidan reunalla kuvaamisen ajan, muutoin pyydän vanhempia seuraamaan ohjelman tekoa katsomosta / kahvilasta käsin.