

## TERVETULOA ALUEELLISEEN URHEILUKOULUUN!

**Harjoitukset alkavat viikolla 38.**  
**Ryhmäjaot liitteenä.**



**Saapuminen harjoituksiin:** Harjoitukset pidetään ryhmäjaoissa näkyvillä paikoilla. Olethan ajoissa paikalla, jotta ryhmä saadaan kokonaisuudessaan sisään. Mikäli koulujen ovet on lukossa, ei myöhästyneitä enää voida päästää sisään, sillä ohjaajat eivät voi jäädä ovelle odottamaan.

**Ryhmä ja ohjaajat:** Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti vähän yli tai alle 10. Riippuen ryhmäkoosta, on ohjaajia 1 tai 2. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita.

**Varusteet:** Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät mainiosti verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita sekä sisäkengät. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

**Poissaolot harjoituksista:** Yksittäisistä harjoituspoissaoloista ei tarvitse ilmoittaa erikseen. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista poissaoloista mainita oman ryhmän valmentajalle.

**Sisällöstä:** Ensimmäisellä kerralla keskitytään tutustumiseen liikunnan keinoin. Muuten joka harjoituksessa tehdään juoksemista ja hyppäämistä/heittämistä erilaisten teemojen ja ratojen kautta. Syyskauden viimeisellä viikolla pidetään taitojenmittailut, jotka voi sisältää lasten toivelajeja. Taitojenmittailuun voi osallistua myös jonkun Hipposhallin ryhmän mukana vkolla 50. Tästä lähetetään kuitenkin erillinen ilmoittautumispyyntö syksyn kuluessa.

**Harjoitusmaksu:** Lasku lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä antamaanne sähköpostiin viimeistään vkolla 40. Vkon 39 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus!

Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle, mutta ilmoittautumisen voi perua ennen viimeistä syksyn kertaa osoitteeseen [johanna@jku.fi](mailto:johanna@jku.fi).

**Lisätietoa:** Kaikki urheilukouluun liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen [johanna@jku.fi](mailto:johanna@jku.fi)  
Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on [toimisto@jku.fi](mailto:toimisto@jku.fi)

Mukavaa urheilukoulusyksyä toivotellen harrasteurheiluvastaava Johanna Leivonen