

TERVETULOA ALUEELLISEEN URHEILUKOULUUN!

**Harjoitukset alkavat viikolla 4.
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. Kevätkauden viimeisellä viikolla (vko 16) pidetään Hipposhallissa taitojenmittailut, joihin osallistuu ainakin Palokan ja Vaajakosken ryhmät. Muuramessa ja Korpilahdella järjestetään harjoitukset normaalisti myös vkolla 16. Lisätietoa lähetetään kevään kuluessa.

Harjoitusmaksu: Lasku lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä antamaanne sähköpostiin. Vkon 5 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus!
Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle.

Lisätietoa: Kaikki urheilukouluun liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen johanna@jku.fi
Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on toimisto@jku.fi

Mukavaa urheilukoulukevättä toivotellen harrasteurheiluvastaava Johanna Leivonen