

# TERVETULOA LASTEN URHEILUKOULUUN!



Harjoitukset alkavat viikolla 23 (3.6. alkaen) ja päättyvät vkolla 32. Taukoviikkoja ei ole.

Ryhmäjaot lähetetään perheille sähköpostitse ja julkaistaan nettisivuilla vkon 20 aikana.

**VARUSTEET:** Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät mainiosti verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita sekä lenkkarit. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua. Lapset saavat ensimmäisten viikkojen aikana urheilukoulupaidat.

**HARJOITUKSISTA:** Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti vähän yli tai alle 15 ja niissä on kaksi tai kolme ohjaajaa. Joissain ryhmissä ikäjakauma on suht iso. Näissä ryhmissä suurin osa toiminnoista tehdään pienryhmissä. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita tai valmentajia taikka kasvatustieteen, liikuntatieteen tai hoitoalan ammattilaisia ja opiskelijoita. Jokainen harjoitus sisältää sekä juoksemista että heittämistä tai hyppäämistä. Ryhmä pystyy itse vaikuttamaan toimintaan eli ohjaajille voi toiveita esittää. Ensimmäisellä kerralla sovitaan ryhmän yhteinen kokoontumispaikka seuraaville kerroille.

## TAITOJENMITTAILUT vko 32

Taitojenmittailuviikko päättää JKU:n kesän urheilukoulukauden. Taitojenmittailut järjestetään maanantaista (5.8.2019) torstaihin (8.8.2019) eri urheilukentillä. Taitojenmittailuviikolla ei järjestetä normaalia urheilukoulutoimintaa vaan kaikki lapset osallistuvat taitojenmittailuihin omien lajivalintojen mukaan. Osallistua voi vaikka joka päivä eri paikoilla. Ilmoittautumislinkki ja lisäinfo laitetaan vanhemmille heinäkuun aikana. Taitojenmittailuissa on mukana urheilukouluohjaajat, mutta vanhemmat ovat lapsista vastuussa sekä pääsevät kannustamaan ja huoltamaan. Jokainen saa valita kaksi lajia per päivä, joihin osallistuu.

Paikat, ajat ja lajit:

5.8.2019 Palokka: 200 m, pituus, kuula

6.8.2019 Harju: 60 m, 60 m aidat, korkeus, keihäs

7.8.2019 Muurame: 300 m, pituus, keihäs

8.8.2019 Vaajakoski: 100 m, 800 m, pituus, kuula

**Mukavaa urheilukoulukesää kaikille!**