

TERVETULOA HIPPOSHALLIN URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 38.

Ryhmäjaot erillisenä liitteenä.

Syykausi viikot 38-50, kevätkausi viikot 4-16 (taukoviikko 9).

Poikkeuspäivät: tiistai 26.11., keskiviikko 9.10. ja torstai 26.9. Nämä harjoitukset peruttu ja ne korvataan viikolla 42, samoina viikonpäivinä ja samoina harjoitusaikoina. Maanantain ryhmien osalta viikko 42 on taukoviikko. Peruutukset johtuvat hallin varaustilanteesta ja siksi alun perin ilmoitettu taukoviikko 42 joudutaan ottamaan käyttöön korvaavana harjoitusviikkona. Kevätkaudellekin saattaa tulla joitain poikkeuksia, mutta niistä ilmoitetaan myöhemmin.

Ensimmäisellä kerralla kaikki ryhmät kokoontuvat Hipposhallin pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin (A5) aulassa.

Saapuminen harjoituksiin: Harjoitukset pidetään Hipposhallissa (Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä). Hipposhalliin kuljetaan ison hiekkaparkkipaikan / pesäpallokentän puolella sijaitsevista ovista. Vanhemmat voivat halutessaan seurata harjoituksia sisäänkäynnin edustalla tai sen vierustalla olevassa pikkukatsomossa, mutta suosittelemme käyttämään ajan esim. omaan ulkoliikuntaan. Hipposhalli itsessään on tarkoitettu vain JKU:n urheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten urheilukäyttöön.

Ryhmä ja ohjaajat: Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti noin 15. Jos lapsia on ryhmässä yli 10, on ryhmässä aina kaksi ohjaajaa. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita. Ensimmäisellä kerralla sovitaan ryhmän yhteinen kokoontumispaikka seuraaville kerroille.

Varusteet: Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät sisäliikuntaan sopivat vaatteet (esim. verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita) sekä lenkkarit. Hallissa on alustana karhea tartani, joten kengät tarvitaan. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

Taitojenmittailut: Taitojenmittailut järjestetään viikolla 50 (ma 9.12. - to 12.12.) Hipposhallissa. Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia, vaan silloin harjoitusten tilalla osallistutaan Taitojenmittailuihin. Taitojenmittailut ovat rento tapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Taitojenmittailuihin osallistutaan omien lajivalintojen mukaan. Jokainen saa valita kaksi lajia per päivä, joihin osallistuu. Osallistua voi vaikka kaikkiin Taitojenmittailupäiviin. Ilmoittautumislinkki ja lisäinfo jaetaan vanhemmille marraskuun aikana.

Taitojenmittailuissa lapset ovat vanhempien vastuulla ja vanhemmat pääsevät kannustamaan ja huoltamaan. Ohjaajat ovat mukana tapahtumassa toimitsijoina.

Taitojenmittailulajit:

Ma 9.12. 40 m, pituus, kuula, 200 m

Ti 10.12. 40 m, pituus, kuula, 400 m

Ke 11.12. 40 m, korkeus, keihäs, 600 m

To 12.12. 40 m, korkeus, keihäs, 800 m

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

Harjoitusmaksu: Harjoitusmaksu lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettuun sähköpostiin viimeistään viikolla 40. Viikon 39 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus!

Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle, mutta ilmoittautumisen voi perua ennen syksyn viimeistä harjoituskertaa. Tästä lähetetään osallistujille infokirje syksyn aikana.

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