

TERVETULOA HIPPOSHALLIN URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 4 (20.1.2020 alkava viikko).

Ryhmäjaot erillisenä liitteenä.

Kevätkausi viikot 4-16 (taukoviikko 9).

Kesäkausi alkaa vkolla 23 ja sen ilmoittautumisesta tiedotetaan erikseen. Kaikki urheilukoululaiset ilmoittautuvat kesäkaudelle uudestaan, sillä toimipaikat vaihtuvat syys- ja kevätkaudesta.

Poikkeuspäivä: torstai 6.2. (vanhojen tanssit hallissa). Nämä harjoitukset peruttu ja ne korvataan maanantaina 3.2. samoina harjoitusaikoina. Kevätkaudelle saattaa tulla joitain muitakin poikkeuksia, mutta niistä ilmoitetaan erikseen jos tarvetta.

Ryhmien kokoontumispaikat löytyvät liitteenä olevasta tiedostosta. JKU:n edustaja on kuitenkin Hipposhallin A5 aulassa vastaanottamassa uusia harrastajia ja ohjeistamassa oikeaan ryhmään. Samalla voi kysyä, jos joku asia askarruttaa.

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 tai kolme ohjaajaa. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita.

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 16 (ti 14.4.2019 - to 16.4.2019) 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 maaliskuun aikana. Taitojenmittailuissa lapset ovat vanhempien vastuulla ja vanhemmat pääsevät

kannustamaan ja huoltamaan. Ohjaajat ovat mukana tapahtumassa toimitsijoina. Taitojenmittailut päättävät urheilukoulujen kevätkauden.

Taitojenmittailulajit:

Ti 14.4. 40 m, pituus, kuula, 200 m

Ke 15.4. 40 m, pituus, kuula, 400 m

To 16.4. 40 m, korkeus, keihäs, 600 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 vkolla 3. Viikon 5 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus!

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