

## TERVETULOA LASTEN URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 23 (1.6. alkaen) ja päättyvät viikolla 32. Taukoviikkoja ei ole.

Ryhmäjaot liitteenä.

Kokoontuminen ensimmäisellä kerralla kenttien ulkopuolella, johon on merkitty ryhmien kokoontumispaikat.



### Koronarajoitusten vuoksi kenttäalueelle ei voi mennä kuin valmentajien johdolla!

**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 noin 12 lasta ja niissä on kaksi ohjaajaa. Kesän 2020 ajan toimimme poikkeuksellisen pienissä ryhmissä ja toimintoja jaetaan paljon vielä ryhmien sisälläkin kahteen toimintaryhmään, jotta saadaan noin 5-6 hlön pienryhmät. 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. Kokoontumispaikat säilyvät samoina kentän ulkopuolella koko kesän ajan. Vanhempien paikka on kentän ulkopuolella, eikä harjoitusalueelle voi tulla muuta kuin siinä tapauksessa, että lapselle sattuu jokin vahinko. Näin saadaan kentällä olevien henkilöiden määrä pysymään Koronarajoitusten mukaisina.

**TAITOJENMITTAILUT vko 32:** Taitojenmittailuviikko päättää JKU:n kesän urheilukoulukauden.

Taitojenmittailuiden järjestämisestä lähetetään erillinen viesti, kun Koronarajoitusten tilanne on selvillä. Vaihtoehtona on järjestää Taitojenmittailutapahtumia tai sitten kaikki ryhmät tekevät Taitojenmittailut omassa ryhmässään.

**VÄISKIN VAATIMUKSET:** Kesäkauden 2020 noudatamme Väiskin Vaatimuksia, jotka liitteenä. Lukekaa ohjeet huolellisesti jo ennen ensimmäistä harjoitusta. Noudatamme toiminnassa kulloinkin vallitsevia suosituksia ja Väiskin Vaatimuksia voidaan muuttaa kesken toimintakauden suositusten mukaisiksi.

**Mukavaa urheilukoulukesää kaikille!**