

Keski-Suomen Lajikoulut

SYKSY-TALVI 2021-2022. Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (12-06-syntyneet). Aitajuoksukoulu (10-06-syntyneet). Treenien kesto on 90min ja käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 43 Hipposhallissa.

Keihäskoulu (12-06-syntyneet)

- Kouluttajat: Kimmo Kinnunen, Riku Valleala, Harri Leivonen
- 5krt syksy, 5krt kevät, Hipposhalli
- hinta 70 € tai 35 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- Syksy: ke 27.10, 10.11, 24.11, 8.12, ti 14.12
- Kevät: ti 22.3, 5.4, 19.4, 3.5, 17.5

Heittokoulu (12-06-syntyneet; moukari, kiekko, kuula)

- Kouluttajat: Harri Leivonen, Kiira Väänänen, Piia Koski
- 5krt syksy, 5krt kevät, Hipposhalli
- hinta 70 € tai 35 €
- klo 13.00-14.30
- Viitaniemen kentällä 31.10-14.11
- Syksy: su 31.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11
- Kevät: su 3.4, 10.4, 17.4, 24.4, 7.5

Loikka- & Pituuskoulu (12-06-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 5krt syksy, 5krt kevät, Hipposhalli
- hinta 70 € tai 35 €
- klo 10.15-11.45
- Syksy: la 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11
- Kevät: la 2.4, 16.4, 23.4, pe 29.4 klo 17.00, su 8.5 klo 10.15

Seiväskoulu (12-06-syntyneet)

- Kouluttaja: Pinja Koivumäki
- 6krt syksy, 6krt kevät, Hipposhalli
- hinta 84 € tai 42 €
- klo 17-18.30
- Syksy: ke 27.10, 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12
- Kevät: ke 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4, 27.4

Korkeuskoulu (12-06-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen, Sini Lällä
- 5krt syksy, 5krt kevät, Hipposhalli
- hinta 70 € tai 35 €
- klo 12.15-13.45
- Syksy: la 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11
- Kevät: la 2.4, 17.4, 23.4, pe 29.4 klo 18.30, su 8.5 klo 12.15

Aitajuoksukoulu (10-06-syntyneet)

- Kouluttajat: Otto Raja-aho, Antti Mero
- 4krt syksy, 4krt kevät, Hipposhalli
- hinta 56 € tai 28 €
- klo 17.30-19
- Syksy: ti 2.11, 9.11, 16.11, 30.11
- Kevät: 12.4, 19.4, 26.4, 3.5

Kilpakävelykoulu (kaikenikäiset)

- Kouluttajat: Karoliina Kaasalainen, Anniina Kivimäki
- hinta 70 € tai 35 €
- 5krt syksy, 5krt kevät, Hipposhalli
- ilm. jälkeen sovitaan treenipäivä toiveiden mukaan. Alustava päivä ke tai su ja aloitus vko 43
- ilm.lomakkeella lisätietoihin kohtaan merkitsee harjoituspäivä- ja aikatoiveen

Nuorten juoksuryhmä (10-07-syntyneet)

- Kouluttajat: Petteri Monni, Juho Seppänen, Heidi Haapamäki ja Maija Jussila
- **sunnuntaisin 17.10.** alkaen (pl. 5.12. ja 12.12. viikot 51-52 taukoa)
- klo 18.00-19.00
- lisäharjoitus eli valmennusryhmäurheilijat ja kilpa-UK:laiset +11 €/kk; muilla 5 € kerta
- Monipuolista juoksua eri vauhteilla määrällisen juoksemisen kautta
- **Ilm. jo 12.10. mennessä** linkin kautta. Myös jälki-ilm. linkin kautta.
<https://www.suomisport.fi/events/d723b885-4038-4cc6-ac4b-c23b0a826400>

Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 25.10.** vain erillisellä lomakkeella

<https://jku.fi/lajikoulut/>

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut antti.jr.mero@jku.fi / Nuorten juoksuryhmä tiedustelut tanja.niemi@jku.fi

Ilmoittautuminen on sitova. Huomioi, että yksittäisen lajikoulun maksu määräytyy lajikoulukertojen mukaan. Aikataulujen salliessa voit ilmoittautua ja osallistua useampaankin lajikouluun, mutta päällekkäisistä lajikouluista aiheutuvia poisjääntejä ei korvata. Katsokaa siis tarkkaan alla olevasta kalenterista ja päivämääristä, mitä valitsette.

HUOM. JKU:n valmennusryhmäläisille (10-06-syntyneet) kaudella 2021-2022 **yksi lajikoulu**

Ottelupaketti

- hinta 84 € tai 42 €
- 6krt syksy, 6krt kevät, Hipposhalli
- ottelupaketti syksy: valitse kaksi lajikoulua seuraavista 3x seiväskoulu, 3x loikka- ja pituuskoulu, 3x korkeuskoulu, 3x heittokoulu
- ottelupaketti kevät: valitse kaksi lajikoulua seuraavista 3x seiväskoulu, 3x loikka- ja pituuskoulu, 3x korkeuskoulu, 3x heittokoulu
- ilm.lomakkeella lisätietoihin kohtaan merkitsee valitut lajikoulut



(syksy & kevät) tai kaksi puolikasta lajikoulua ovat kokonaan maksutonta. Seuraavat lajikoulut näistä ovat normaalihintaisia. Ilmaisetuun tänä vuonna kuuluu vain yksi lajikoulu, mutta tänä vuonna lajikoulujen treenimäärät ovat isommat, eli yksi lajikoulu vastaa lähelle viime vuoden kahta lajikoulua. Ilmaisetuun ei kuulu Nuorten juoksutreenin harjoitukset. JKU:n kilpaurheilukoululaisille (10-12-syntyneet) kaikki lajikoulut ovat normaalihintaisia. **HUOM. kesällä 2022 ei järjestetä lajikouluja.**



Huippu-urheilijat tähtivieraina

Lajikouluissa tulee kauden aikana tekemään tähtiurheilijavierailuja useita Keski-Suomen alueella harjoittelevia huippu-urheilijoita. Vierailuja tulee 1-2 urheilijoiden aikataulujen salliessa. Tarkempi info vierailupäivistä päivitetään myöhemmin. Tähän mennessä jo sovitut vierailijat eri lajikouluissa:



Aitajuoksukoulussa

Nooralotta Neziri: 100m aj (12.81), moninkertainen Suomen mestari ja arvokisaedustaja (EM, MM, olympialaiset), EM19 kultaa ja EM22 pronssia, Suomen ennätysnainen (60m aj)

Elmo Lakka: 110m aj (13.31 SE), moninkertainen Suomen mestari ja arvokisaedustaja (EM, MM, olympialaiset), Suomen ennätysmies (110m aj)

Ilari Manninen: 110m aj (14.02), moninkertainen SM-mitalisti, arvokisaedustaja (halli EM)

Korkeuskoulussa

Arttu Mattila: korkeushyppy (2.21m), Suomen mestari 2020, EM19 pronssia

Jessica Kähärä: korkeushyppy (1.90m), Suomen mestari 2019 (halli), arvokisaedustaja (halli EM), EM17 hopeaa (korkeus) ja EM17 pronssia (3-loikka)

Sini Lällä: korkeushyppy (1.87m), Suomen mestari 2015

Heittokoulussa

Kiira Väänänen: moukari (65.98m), moninkertainen nuorten Suomen mestari, EM17 pronssia ja EM22 pronssia

Kilpakävelykoulussa

Anniina Kivimäki: kilpakävely (10km 46:55), Suomen mestari 2020 ja 2021 (10km)

Nuorten juoksuryhmän harjoituksessa

Joonas Rinne: 800m (1:45.96) ja 1500m (3:38.56), moninkertainen Suomen mestari, universiadit pronssia (1500m)

Viljami Kaasalainen: 100m (10.34), 200m (21.02), 400m (47.20), Suomen mestari 2020 (100m)

Anniina Kortetmaa: 100m (11.46) ja 200m (23.42), Suomen mestari 2018 (100m) ja Suomen mestari 2020 (200m), arvokisaedustaja (halli EM)

Infoamme mahdollisista uusista tähtiurheilijavieraista. Näitä saattaa vielä hyvinkin löytyä lisää loppuvuoden aikana.

Lisäinfoa lajikouluista

Keihäskoulu (tiistai- ja keskiviikko-ilta)

Keihäskoulu järjestetään alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Kouluttajat Kimmo Kinnunen, Riku Valleala ja Harri Leivonen. Kimmo Kinnunen on keihäänheiton maailman mestari ja MM-hopeamitalisti, ennätys 85.96m. Kimmo on toiminut pitkään keihäsvalmentajana sekä Suomessa että ulkomailla ja valmentaa tällä hetkellä omaa keihäsryhmäänsä. Riku ja Harri ovat molemmat olleet yli 70metrin keppimiehiä. Rikulla on monen vuoden keihäsvalmentaja- ja kouluttajakokemus. Samoin Harrilla. Harrilla on tällä hetkellä myös oma heittotiimi, jota hän valmentaa. Ympärivuotinen alueellinen keihäskoulu toimii Keihäskarnevaalit ry:n osaavien kouluttajien avulla ja SUL:n kanssa tiiviissä yhteistyössä. Keihäskouluun voi osallistua joko alueellisen keihäskoulun koko pakettiin tai Keski-Suomen lajikoulun kautta pienempänä pakettina. **HUOM. Alueellinen keihäskoulu alkaa jo tiistaina 12.10, mutta mukaan voi ilmoittautua 20.10 mennessä (alla olevan linkin kautta). Laajempi alueellinen keihäskoulupaketti laskutetaan omana kokonaisuutena alueellisen keihäskoulun kautta.**

<https://www.keihaskarnevaalit.com/sivut/alueelliset-keihaskoulut/keski-suomi/>

Keski-Suomen keihäskoulu alkaa vasta 27.10. Harjoitukset ovat samoja alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Keihäskouluun kuuluu viisi kertaa sekä syksyille että keväälle. Nämä olisi hyvä käydä kunkin kauden alussa, mutta mahdollisten päällekkäisyyksien välttämiseksi harjoituksia voi myös valita muitakin kuin ilmoitetut päivämäärät. Kuhan harjoitusmäärä ei ylitä viittä kertaa per syksy/kevät. Keski-Suomen keihäskouluun ilm. päättyy normaalisti 25.10 mennessä ja ilmoittautuminen ja laskutus Keski-Suomen lajikouluilmoittautumisen kautta.

Seiväskoulu (keskiviikko-ilta)

Seiväskouluttajana toimii Pinja Koivumäki. Pinjan ennätys seipäässä on 4.00m ja parhaat saavutukset Kalevan Kisjen 5. ja halli SM-kisoissa pronssia viime talvelta. Seiväshyppy on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seivähypystä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeenkin. Pidemmälle edenneet voivat osallistua tähän harjoitukseen jo aiemminkin.

Korkeuskoulu (lauantaipäivä)

Korkeuskouluttajana toimii Vesa Rantanen. Vesalla on komea huippu-urheilutausta: seiväshypyssä ennätys 5.72m, useita Suomen mestaruuksia ja arvokisaedustuksia; korkeushypyssä ennätys on myös komea 2.16m, jolla olisi useana vuonna ollut Kalevan Kisoissa mitaleilla. Vesalla on omassa tiimissä valmennuksessa hyppääjiä, pika-aitureita ja ottelijoita. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppysaharjoitteita ja hyppelytekniikoita.

Heittokoulu (sunnuntaipäivä)

Heittokoulussa harjoitellaan yleisurheilun rinkilajeja eli kuula, kiekko ja moukari. Kouluttajina toimivat Harri Leivonen, Kiira Väänänen ja Piia Koski. Harri Leivosen lajina on ollut keihäänheitto ja hänellä on monen vuoden keihäsvalmentaja- ja kouluttajakokemus. Harri taitaa toki myös muiden heittolajien tekniikoita ja hänellä on tällä hetkellä myös oma heittotiimi, jota hän valmentaa. Kiira toimii heittokoulussa moukarikouluttajana. Hän heitti viime kesänä ennätöksensä 65.98m, jolla otti hienosti EM22 pronssia. Kiira oli viime kesänä Kalevan Kisoissa 5. Piia Koski taitaa hyvin kiekon (46.02) ja kuulan tekniikat (12.25). Hän valmentaa JKU:n nuorten heittoryhmää.

Aitajuoksukoulu (tiistai-ilta)

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajina toimivat pitkän linjan aitajuoksvalmentajat Otto Raja-aho ja Antti Mero jr. Otto on toiminut aitajuoksukouluttajana jo

vuosia eri leireillä. Antti Mero valmentaa omaa pika- ja aitajuoksutiimiänsä, jossa nimekkäimpiä urheilijoita Ilari Manninen (pika-aidat 14.02) ja Santeri Kuusiniemi (pika-aidat 14.04).

Loikka- ja pituuskoulu (lauantaipäivä)

Loikka- ja pituuskoulussa tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppely/loikkaharjoitteisiin. Kouluttajina toimivat Sanna-Kaisa Kuronen ja Juho Sanaslahti. Sanna-Kaisan 3-loikkaennätys on 12.99 ja hän on moninkertainen nuorten SM-mitalisti. Sanna-Kaisa on valmentanut mm. Petteri Monnia, Emmi Mäkistä ja toista kouluttajaa Juho Sanaslahtea. Juholla löytyy myös monia nuorten SM-mitaleja 3-loikasta (ennätys 14.99). Juho valmentaa siskoaan Sini Sanaslahtea, jonka pituusennätys on 6.33. Loikka- ja pituuskoulu jaetaan pienempiin ryhmiin riippuen osanottajamäärästä.

Kilpakävelykoulu

Kilpakävelykoulussa harjoitellaan kilpakävelytekniikkaa, tähän liittyviä harjoitteita sekä peruskestävyyttä. Kouluttajina toimivat kilpakävelijät Karoliina Kaasalainen ja Anniina Kivimäki. Karoliina on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari ja Anniina Suomen mestari vuosilta 2020 ja 2021. Molemmilla on sama ennätys 46:55 10km. Anniina sijoittui viime kesänä myös EM22 kisoissa yhdeksänneksi. Kilpakävelykoulun harjoituspäivä valitaan ilmoittautuneille sopivaksi ilmoittautumisen jälkeen.

Ottelupaketti

Ottelupaketin kautta on mahdollista osallistua pienempinä paketteina eri kenttälajeihin. Syksyllä ja keväällä voi valita kaksi kolmen lajikoulun pakettia. Nämä tulisi käydä kunkin kauden (syksy tai kevät) ensimmäisissä treeneissä. Päällekkäisyyksien välttämiseksi tästä voidaan kuitenkin tarvittaessa poiketa.

Nuorten juoksuryhmä (sunnuntai-ilta)

Monipuolinen juoksutreeni sunnuntaisin klo 18.00-19.00 17.10. alkaen viikoittain syksystä kevääseen (pl. 5.12. ja mahdollisesti 12.12.). Juoksutreenissä on vaihtuva kouluttaja/ohjaaja. Ohjaanina toimii: Petteri Monni, Maija Jussila, Heidi Haapamäki ja Juho Seppänen. Lisäksi vierailevina tähtinä Joonas Rinne, Viljami Kaasalainen ja Anniina Kortetmaa. Harjoitus on JKU:laisille lisätreeni eli yksi harjoitus lisää viikkoon (+11 €/kuukausi) ja muille kertamaksulla 5 €, joka laskutetaan yhtenä kokonaisuutena. Nuorten juoksuryhmä on irrallinen kokonaisuus muista lajikouluista eikä täten kuulu JKU:n valmennusryhmäläisten lajikouluilmaiseltuun. Ilmoittautuminen jo 12.10. mennessä, mutta myös sen jälkeen on mahdollista päästä mukaan.

Tiedustelut: tanja.niemi@jku.fi

Linkki ilmoittautumiseen: <https://www.suomisport.fi/events/d723b885-4038-4cc6-ac4b-c23b0a826400>