

TERVETULOA LASTEN URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 4.
Ryhmäjaot liitteenä.



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.

Varusteet: Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät mainiosti 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.

HARJOITUKSISTA: Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti vähän yli tai alle 15. Jos lapsia on yli 10, on ryhmässä kaksi ohjaajaa. Ohjaajat ovat joko JKU:n urhelijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / hoitoalan ammattilaisia tai 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. Hallissa on koko ajan myös JKU:n valmennusryhmätoimintaa ja välillä halli saattaa olla ruuhkainen. Meidän omalla sisäisellä suorituspaikkakalenterilla kuitenkin pyritään varmistamaan, että kaikki mahtuu hyvin touhuamaan.

KEVÄTKAUDEN POIKKEUSPÄIVÄT

TORSTAI 7.2.2019 halliin ei päästä ja kaikki sen päivän ryhmät harjoittelevat keskiviikkona 6.2.2019.

TORSTAI 14.2.2019 halliin ei päästä ja kaikki sen päivän ryhmät harjoittelevat keskiviikkona 13.2.2019.

MAANANTAI 18.2.2019 halliin ei päästä ja kaikki sen päivän ryhmät harjoittelevat tiistaina 19.2.2019.

MAANANTAI 25.3.2019 halliin ei päästä ja kaikki sen päivän ryhmät harjoittelevat tiistaina 26.3.2019.

TAITOJENMITTAILUT vko 16

Taitojenmittailuviikko päättää JKU:n kevään urheilukoulukauden. Taitojenmittailut järjestetään maanantaista (15.4.2019) torstaihin (18.4.2019) klo 16.30-19 Hipposhallissa. Taitojenmittailut pyritään saamaan loppuun joka päivä klo 19 mennessä. Taitojenmittailuviikolla ei järjestetä normaalia urheilukouluutoimintaa vaan kaikki lapset osallistuvat taitojenmittailuihin omien lajivalintojen mukaan. Ilmoittautumislinkki ja lisäinfo laitetaan vanhemmille maaliskuun aikana.

Taitojenmittailuissa on mukana urheilukouluohjaajat, mutta vanhemmat ovat lapsista vastuussa sekä pääsevät kannustamaan ja huoltamaan. Tarkka aikataulu ilmoitetaan vkolla 15. Jokainen saa valita kaksi lajia per päivä, joihin osallistuu. Kaikki lapset voivat osallistua useampana päivänä mittailuihin. Myös alueellisten urheilukoulujen osallistujat voivat osallistua taitojenmittailuihin Hipposhallissa. Alueellisissa urheilukouluissa on kuitenkin vaihtoehtona myös harjoitus omassa paikassa tuttuun aikaan.