

Keski-Suomen Lajikoulut

SYKSY-TALVI 2020-2021. Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (09-05-syntyneet). Minilajikouluhin ja juoksukouluun voivat hakea nuoremmat (11-09-syntyneet). Treenit ovat pääasiassa lauantaisin (90min) ja käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 46 Hipposhallissa.

Keihäskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Riku Valleala, Harri Leivonen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- Syksy: ti 1.12, 8.12, 15.12
- Talvi: ti 12.1, 19.1, 26.1

Seiväskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 19-20.30
- pidemmälle edenneille tarjolla myös säännöllisempää treeniä
- Syksy: ti 17.11, 1.12, 15.12
- Talvi: ti 19.1, 2.2, 16.2

Heittokoulu (09-05-syntyneet; moukari, kiekko, kuula)

- Kouluttajat: Inka Sinivuori, Kiira Väänänen, Leevi Lindi
- 8 krt Hipposhalli
- hinta 56 €
- klo 10-11.30
- Syksy: la 21.11, 28.11, 5.12
- Talvi: la 17.1, 23.1, 30.1, 13.2, 27.2

Korkeuskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 19-20.30 (HUOM verkanneena 19.00). 2.12 treeni alkaa jo 18.30
- Syksy: ke 18.11, 2.12, 16.12
- Talvi: ke 6.1, 13.1, 13.2

Loikka- & Pituuskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 12-13.30
- Syksy: la 14.11, 21.11, 28.11
- Talvi: la 23.1, 13.2, 27.2

Aitajuoksukoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Otto Raja-aho, Antti Mero
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 10.30-12
- Syksy: la 14.11, 21.11, 28.11
- Talvi: la 23.1, 13.2, 27.2

Juoksukoulu (11-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Karoliina Kaasalainen, Anniina Kivimäki
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 13.30-15
- Juoksu-, koordinaatio-, kilpakävelytekniikkaa
- Syksy: la 14.11, 21.11, 28.11
- Talvi: la 23.1, 13.2, 27.2



Minihyppykoulu (11-09-syntyneet; pituus, 3-loikka, korkeus, seiväs)

- Kouluttajat: Pietari Outinen, Petteri Monni, Sini Lällä
- 4 krt Hipposhalli
- hinta 28 €
- klo 10.30-12
- Syksy: la 14.11, 21.11, 28.11, 12.12

Miniheittokoulu (11-09-syntyneet; kiekko, moukari, kuula)

- Kouluttaja: Inka Sinivuori, Kiira Väänänen
- 4 krt Hipposhalli
- hinta 28 €
- klo 11.30-13
- Talvi: la 17.1, 23.1, 30.1, 13.2



Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy to 12.11.

Ilmoittautuminen vain erillisellä lomakkeella
<https://jku.fi/lajikoulut/>

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut antti.jr.mero@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 (08-05-syntyneet) kaudella 2020-2021 (syksy-kesä) **kaksi lajikoulua on kokonaan maksutonta.** Seuraavat lajikoulut näistä ovat normaalihintaisia. 09-syntyneillä on mahdollisuus osallistua joko lajikouluhin tai minilajikouluihin. JKU:laisille 09-syntyneille kaikki lajikoulut ovat normaalihintaisia.

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

Elmo Lakka: 110m aj (13.49), moninkertainen Suomen mestari ja arvokisaedustaja (EM, MM)

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

Juoksukoulussa

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

Anniina Kortetmaa: 100m (11.59) ja 200m (23.62), Suomen mestari 2018 (100m) ja Suomen mestari 2020 (200m)

Joonas Rinne: 800m (1:47.87) ja 1500m (3:40.38), moninkertainen Suomen mestari, universiadit pronssia (1500m)

Anniina Kivimäki: kilpakävely (10km 47:11.84), Suomen mestari 2020 (10km)

Korkeuskoulussa ja minihyppykoulussa

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

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

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

Loikka- ja pituuskoulussa ja minihyppykoulussa

Oona Nieminen: pituushyppy (6.27m), moninkertainen nuorten SM-mitalisti

Heittokoulussa ja miniheittokoulussa

Kiira Väänänen: moukari (64.42m), moninkertainen nuorten Suomen mestari, EM17 pronssia

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

Lisäinfoa lajikouluista

Keihäskoulu (tiistai-ilta)

Keihäskoulu järjestetään alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Kouluttajat Riku Valleala ja Harri Leivonen ovat molemmat olleet yli 70metrin keppimiehiä. Rikulla on monen vuoden keihäsvalmentaja- ja kouluttajakokemus. Samoin Harrilla, joka palkattiin viime vuonna ammattivalmentajapestiin yhteispalkkauksella: JKU, SUL sekä paikallisen urheilulukion ja urheiluakatemian yhteistyöllä. 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 10.11**, mutta mukaan voi ilmoittautua 30.11 mennessä (alla olevan linkin kautta). Keski-Suomen keihäskoulu alkaa vasta 1.12 (tähän ilm. päättyy normaalisti 12.11 mennessä).

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

Seiväskoulu (tiistai-ilta)

Seiväskouluttajana toimii jo monta vuotta seivästreenejä Jyväskylässä vetänyt Pietari Outinen. Pietari on vielä itse aktiivinen seiväshyppääjä ja hyppäsikin tänä vuonna ennätöksensä 4.80m. Seiväshyppy on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seiväshypystä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeenkin. Pidemmälle edenneet voivat osallistua tähän harjoitukseen jo aiemminkin.

Korkeuskoulu (keskiviikkoilta)

Korkeuskouluttajana toimii Vesa Rantanen, joka Harri Leivosen tavoin palkattiin viime vuonna ammattivalmentajapestiin. 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 hyppyosaharjoitteita ja hyppeyteknikoita.

Heittokoulu (lauantaipäivä)

Heittokoulussa harjoitellaan yleisurheilun rinkilajeja eli kuula, kiekko ja moukari. Kouluttajina toimivat Inka Sinivuori, Kiira Väänänen ja Leevi Lindi. Inkalla on monipuolinen osaaminen lähes kaikista yleisurheilulajeista, erityisesti heitot. Hän on jo vuosia vetänyt harjoituksia JKU:n junnuille ja jatkaa edelleen omaa kilpauraansa. Kiira toimii heittokoulussa moukarikouluttajana. Hän heitti viime kesänä ennätöksensä 64.42m, ollen Kalevan Kisoissa 5. ja otti SM22 kultaa. Kiira on kierrellyt myös monet nuorten arvokisat EM17, EM19, MM19 ja EM22 - paras saavutus EM17 pronssia. Leevi Lindin päälaaji on keihäs (ennätys 69.95m viime kesältä), mutta omaa lajiaan hän ei heittokoulussa opeta, vaan keskittyy pääasiassa urheilijoiden fysiikkapuoleen ja oheisharjoitteiden tekniikkaopetukseen.

Aitajuoksukoulu (lauantaipäivä)

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajina toimivat pitkän linjan aitajuoksuvallmentajat Otto Raja-aho ja Antti Mero jr. Otto on toiminut aitajuoksukouluttajana jo vuosia eri leireillä. Antti Mero palkattiin Harrin ja Vesan tavoin ammattivalmentajapestiin viime vuonna. Hän valmentaa omaa pika- ja aitajuoksutiimiänsä, jossa nimekkäin urheilija Ilari Manninen (pika-aidat 14.02).

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.

Juoksukoulu (lauantaipäivä)

Juoksukoulussa harjoitellaan juoksua eri vauhdeilla, koordinaatioharjoitteita ja kilpakävelytekniikkaa. Pääpaino on juoksun taloudellisuuden opettelussa ja tekniikassa sekä peruskestävyydessä. Kilpakävelytekniikkaa harjoitellaan myös sopivassa määrin, sillä kävelytekniikka opettaa lantion käyttöä, mitä tarvitaan myös juoksussa vahvasti. Pikajuoksutekniikkaa harjoitellaan juoksukoulussa pikajuoksijatähtivieraiden (Suomen nopeimmat sprintterit) vieraillessa treeneissä. Juoksukoulun kaikki muu tekeminen on kuitenkin myös pikajuoksua tukevaa harjoittelua. Kouluttajina juoksukoulussa toimivat kilpakävelijät Karoliina Kaasalainen ja Anniina Kivimäki. Karoliina on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari ja Anniina viime vuoden Suomen mestari. Vahvaa osaamista heiltä löytyy siis kilpakävelyyn, mutta myös juoksuun, sillä kilpakävelijät tekevät peruskestävyyden juosten.

Minihyppykoulu (lauantaipäivä)

Minihyppykoulussa harjoitellaan joka harjoituksessa kahta lajia. 14.11 ja 21.11 harjoitellaan pituutta ja kolmiloikkaa. 28.11 ja 12.12 harjoitellaan seivästä ja korkeutta. 90minuutin harjoitus ajoittuu siten, että kumpaakin lajia tehdään 45minuuttia. Perusverryttely (15-20min) tehdään itse ennen minihyppykoulun alkamista. Kouluttajina minihyppykoulussa toimivat Pietari Outinen (seiväs), Sini Lällä (korkeus; tähtiurheilijavieras/kouluttaja), Petteri Monni (pituus/3-loikka), Juho Sanaslahti (pituus/3-loikka). Kouluttajien meriiteistä löytyy ylempänä lisätietoa. Petteri Monni, radoilta jo vetäytynyt 400m aitajuoksija, palaa omien junnuvuosien hyppylajien pariin kouluttajan roolissa. Petteri on moninkertainen Suomen mestari 400m aidoista ja ollut myös EM-kisoissa mukana juoksemassa.

Miniheittokoulu (lauantaipäivä)

Miniheittokoulussa harjoitellaan rinkilajit (kuula, kiekko, moukari). Tarkkoja päiviä kullekin lajille ei ole vielä sovittu. Alustavasti kuulaa ja kiekkoa voidaan harjoitella samassa treenissä, mutta moukari menee todennäköisesti omana harjoituksenaan. Kouluttajina toimivat Inka Sinivuori ja Kiira Väänänen, joista lisäinfoa voi lukea ylempää.

Koronatilanteesta johtuen

- Halliin vain valmentajat, tähtivieraat ja urheilijat sekä pienten lasten vanhemmat kuljetusten yhteydessä.
- Valmentajat ja tähtivieraat käyttävät maskia tai visiiriä, mikäli eivät urheile mukana.
- Pidetään turvavälit mahdollisuuksien mukaan.
- Käsidesin käyttö aina tullessa ja lähtiessä.
- Desinfioidaan välineitä säännöllisesti.