

TERVETULOA JKU:n LIIKUNTALEIKKIKOULUUN!



Liikuntaleikkikouluharjoitukset (Liikkarit) alkavat viikolla 3 (ma 18.1.2021 alkavalla viikolla).

Kevätkausi viikot 3-17 (taukoa vko 5-6, 9).

Ryhmäjaot sekä harjoituspaikat liitteenä.

Harjoitukset pidetään ryhmäjaoissa näkyvillä paikoilla. Olethan ajoissa paikalla, jotta ryhmä saadaan kokonaisuudessaan ajallaan alkuun. Keljonkankaalla ei myöhästyneitä enää voida päästää sisään, sillä ohjaajat eivät voi jäädä ovelle odottamaan.

Ensimmäisellä kerralla kaikki Hipposhallin ryhmien vanhat harrastajat kokoontuvat syyskaudelta tutulla kokoontumispaikalla. Uudet harrastajat kulkevat liikkaripaidanjakopaikan kautta kokoontumispaikalle. Paidanjako tapahtuu Hipposhallin A5 aulan lähetyvillä ja jakaja osaa ohjata harrastajat oikealle kokoontumispaikalle. Keljonkankaalla kokoontumispaikka on liikuntasaliin vievien ulko-ovien luona.

Harjoitukset korona-aikana. Toiminnassa otetaan huomioon koronasuositukset ja näin ollen esimerkiksi hippaleikit ovat kiellettyjä. Kädet ja välineet desinfioidaan ennen ja jälkeen harjoitusten. Sairasta tai puolikuntoista lasta ei saa tuoda harjoitukseen! Hipposhallissa on maskisuositus vanhemmille myös aulatiloiissa lasta tuodessa ja hakiessa. Ohjaajilla on harjoitusten aikana maskit.

Varusteet: Varusteiksi Liikkariin käyvät liikuntaan soveltuvat vaatteet, tossut tai sisäkengät/lenkkarit sekä vesipullo. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Tarkistatthän myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoitusten alkua.

Yhteiskerrat ja lasten omat kerrat: Liikkarissa on noin joka neljäs kerta lapsen ja aikuisen yhteinen kerta. Yhteiskerrat on suunniteltu lapsen ja aikuisen yhteiseksi liikunnaksi, jossa myös aikuisella on oma rooli. Varaudutthän te aikuisetkin siis liikkumiseen soveltuvalla varustuksella. Aikuisena voi lapsella mukana olla oma vanhempi / huoltaja tai esimerkiksi aikuisen roolin omaksuva isosisarus tai isovanhempi. Tila- ja koronarajoitteen takia mukaan toimintaan mahtuu yksi aikuinen per lapsi (aikuisella maskipakko). Lasten omien kertojen aikana aikuisten paikka on harjoitusalueen ulkopuolella ja suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika vaikka omaan liikkumiseen ulkona tai kaupassa käyntiin.

Maksu: Liikkarin kevätkauden maksu on 105€. Lasku lähetetään teille ilmoittautumisen yhteydessä antamaanne sähköpostiin viimeistään viikolla 4. Viikon 5 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus! Maksu sisältää:

- Liikkariharjoitukset
- Yleisurheilun ryhmälisenssin (sisältää tapaturmavakuutuksen laskun eräpäivän jälkeen)
- Seuran jäsenmaksun
- Liikkaripaidan
- Kotitehtävävihon

Liikkarin kevätkauden ohjelma:

- VKO 3 Lapsi-vanhempi yhteiskerta
VKO 4 Lasten oma kerta
VKOT 5-6 TAUKO
VKO 7 Lasten oma kerta
VKO 8 Lasten oma kerta
VKO 9 EI HARJOITUKSIA, HIIHTOLOMA
VKO 10 Lapsi-vanhempi yhteiskerta
VKO 11 Lasten oma kerta
VKO 12 Lasten oma kerta
VKO 13 Lasten oma kerta
VKO 14 Lapsi-vanhempi yhteiskerta
VKO 15 Lasten oma kerta
VKO 16 Lasten oma kerta
VKO 17 Lapsi-vanhempi yhteiskerta

Mahdollisista muutoksista Liikkarin aikatauluun ilmoitamme aina välittömästi niiden ilmaannuttua sähköpostitse.

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

Mukavaa Liikuntaleikkikoulukautta kaikille harrastajille!

