

TERVETULOA JKU URHEILUKOULUUN!

Harjoitukset alkavat viikolla 23 (7.6. alkava viikko) ja päättyvät viikolla 32. Taukoviikkoja ei ole.



Ryhmäjaot liitteenä.

Ensimmäisellä kerralla kaikilla harjoituspaikoilla on urheilukoulupaidan jakopiste, josta ohjataan lapset oman ryhmä ohjaajien luokse.

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.

HARJOITUKSISTA: Lapsia on ryhmissä pääsääntöisesti 12-14 lasta ja niissä on kaksi ohjaajaa. Toimimme paljon myös jakaantuneena kahteen pienryhmään. 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. Vanhempia kannustetaan käyttämään lasten harrastusaika omatoimiseen liikkumiseen kentän ulkopuolella.

KESÄKAUDEN POIKKEUSPÄIVÄT: Tällä hetkellä on tiedossa vain yksi poikkeuspäivä Harjulla 3.8.2021. Tällöin harjoitukset järjestetään Harjun maastossa ja niistä tiedotetaan erikseen lähempänä harjoituspäivää. Muilla harjoituspaikoilla ei poikkeuspäiviä tällä hetkellä ole tiedossa. Mikäli niitä tulee, ilmoitamme siitä erillisellä sähköpostiviestillä. Taukoviikkoja ei ole eli toiminta on käynnissä läpi kesän.

LUMME ENERGIA TAITOJENMITTAILUT vko 32: Taitojenmittailuviikko päättää JKU:n kesän urheilukoulukauden. Taitojenmittailuviikosta lähetetään vielä erillinen tiedote heinäkuun aikana. Kyseisellä viikolla ei ole normaalia urheilukoulutoimintaa (ei aamu eikä iltaryhmiä), vaan kaikki osallistuvat taitojenmittailuihin. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa kaikki saavat suorituksesta mitalin. Voittajia ei erikseen palkita, mutta tulokset julkaistaan aakkosjärjestyksessä kotisivuilla Taitojenmittailuviikon päätyttyä. Alustavasti Taitojenmittailut järjestetään maanantaina 9.8.2021 Vaajakoskella, tiistaina 10.8.2021 Palokassa, keskiviikkona 11.8.2021 Muuramessa ja torstaina 12.8.2021 Harjulla. Lapset voivat osallistua tapahtumiin vaikka joka päivä (mikäli koronarajoitteita ei kesän aikana kiristetä). Ilmoittautumisohjeet tulee sähköpostiin lähempänä tapahtuman alkua.

VÄISKIN VAATIMUKSET: Kesäkauden 2021 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.

Harjoitusmaksu: Harjoitusmaksulasku lähetetään ilmoittautumisessa annettuun sähköpostiin muutama päivä ennen toiminnan alkua.

Mukavaa urheilukoulukesää kaikille!