

Keski-Suomen Lajikoulut

SYKSY 2022. Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (13-07-syntyneet). Aitajuoksukoulu (11-07-syntyneet). Treenien kesto on 90min ja käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 43 Hipposhallissa.

Keihäskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttajat: Kimmo Kinnunen, Riku Valleala, Harri Leivonen
- 5krt syksy Hipposhalli
- hinta 35 €
- klo 18.00-19.30
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- Syksy: ke 26.10, ti 1.11, ke 9.11, ti 15.11, ti 22.11

Seiväskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttaja: Pinja Koivumäki
- 5krt syksy, Hipposhalli
- hinta 35 €
- klo 19.00-20.30(alustava)
- Syksy: ti 25.10, 1.11, 8.11, 15.11, 22.11

Kilpakävelykoulu (kaikenikäiset)

- Kouluttaja: Karoliina Kaasalainen
- hinta 35 €
- 5krt syksy, Hipposhalli
- ilm. jälkeen sovitaan treenipäivä toiveiden mukaan. Alustava päivä la iltapäivä, myös ma/ke illat onnistuu
- ilm.lomakkeella lisätietoihin kohtaan merkitsee harjoituspäivä- ja aikatoiveen
- harjoitukset alkaa alustavasti vko 44

Korkeuskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen, Venla Pulkkanen
- 4krt syksy, Hipposhalli
- hinta 28 €
- klo 18.00-19.30
- Syksy: ke 23.11, 30.11, 7.12, 14.12

Loikka- & Pituuskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 4krt syksy, Hipposhalli
- hinta 28 €
- ryhmä 1&2 klo 17.00-18.30; ryhmä 3 18.40-19.10
- Syksy: ke 26.10, 2.11, 9.11, 16.11

Aitajuoksukoulu (11-07-syntyneet)

- Kouluttajat: Elmo Lakka, Ilari Manninen, Santeri Kuusiniemi, Antti Mero
- 4krt syksy, Hipposhalli
- hinta 28 €
- klo 12.30-14.00
- Syksy: la 5.11, 12.11, 26.11, su 4.12

Heittokoulu (13-07-syntyneet; moukari, kiekko, kuula)

- Heittokoulu on tällä hetkellä vielä auki kouluttajien suhteen
- tavoitteena on järjestää 5harjoitusta syksyllä hintana 35 €
- ilmoittautuessa ilmoittakaa kiinnostuksenne tähän lajikouluun lisätiedot kohtaan, myös harkkapäivätoiveet
- tiedotamme ilmoittautumisen jälkeen, pystymmekö käynnistämään harjoitukset, joidenka ajankohdat päätetään myöhemmin



Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 24.10. klo 12 mennessä** erillisellä lomakkeella

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

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut syksy antti.jr.mero@jku.fi / kevät rebekka@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 (11-07-syntyneet) kaudella 2022-2023 **kaksi lajikoulua on kokonaan maksuttomia.** Näistä seuraavat lajikoulut ovat normaalihintaisia. JKU:n kilpaurheilukoululaisille (11-13-syntyneet) kaikki lajikoulut ovat normaalihintaisia. **Kevään 2023 lajikouluille järjestetään uusi ilmoittautuminen.**

Lisäinfoa lajikouluista

Keihäskoulu (tiistai- ja keskiviikko-ilta)

Keihäskoulu järjestetään alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Kouluttajat mm. Kimmo Kinnunen, Riku Valleala, 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. **Ilmoittautuminen alueelliseen keihäskouluun linkin kautta:** <https://keihaskarnevaalit.myclub.fi/flow/events/public>

Keski-Suomen keihäskoulun harjoitukset ovat samoja alueellisen keihäskoulun yhteydessä, mutta näitä on vähemmän. Keihäskoulua järjestetään syksyllä ja keväällä (keväälle oma ilmoittautuminen). Harjoitukset olisi hyvä käydä kunkin kauden alussa, mutta mahdollisten päällekkäisyyksien välttämiseksi harjoituksia voi myös valita muitakin kuin ilmoitetut päivämäärät. Kunhan harjoitusmäärä ei ylitä esitteessä ilmoitettua määrää. Keski-Suomen keihäskouluun ilm. päättyy normaalisti 24.10 mennessä ja ilmoittautuminen ja laskutus Keski-Suomen lajikouluilmoittautumisen kautta.

Seiväskoulu (tiistai-ilta)

Seiväskouluttajana toimii Pinja Koivumäki. Pinjan ennätys seipäässä on 4.00m ja parhaat saavutukset Kalevan Kisjen 5. ja halli SM-kisoissa pronssia. 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. Harjoitusaika klo 19.00 voi olla aikaistettavissa, mikäli ryhmästä ei tule iso ja päällekkäisyyksiä ei synny.

Korkeuskoulu (keskiviikkoilta)

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. Vesan kanssa kouluttajana toimii Venla Pulkkanen, jonka ennätys korkeudessa on 1.78m. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppysaharjoitteita ja hyppeyteknikoita.

Aitajuoksukoulu (lauantaipäivä)

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajina toimivat tänä vuonna JKU:n arvokisa-aituritrio pika-aitojen Suomen ennätysmies Elmo Lakka, Ilari Manninen ja Santeri Kuusiniemi. Apuna kouluttajana jeesimässä myös Ilarin ja Santerin valmentaja Antti Mero jr.

Loikka- ja pituuskoulu (keskiviikkoilta)

Loikka- ja pituuskoulussa tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppeily/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. Kouluttajana toimii kilpakävelijä Karoliina Kaasalainen. Karoliina on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari, ennätys 46:55 10km. Kilpakävelykoulun harjoituspäivä valitaan ilmoittautuneille sopivaksi ilmoittautumisen jälkeen. Ensimmäinen harjoitus olisi viikolla 44.

Heittokoulu

Heittokouluun kuuluu rinkilajit: kuula, kiekko, moukari. Lisäksi harjoitellaan heittämiseen tarvittavia perusominaisuuksia ja tyypillisiä osaharjoitteita. Heittokouluun etsiskelemme tällä hetkellä vielä kouluttajaa, joten myös harjoituspäivät ovat auki. Mikäli kiinnostusta heittämiseen on, ilmoittakaa tähän halukkuutenne lomakkeella. Tarkempaa infoa tästä saamme lokakuun aikana.