

Keski-Suomen Lajikoulut

KEVÄT 2023. Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (13-07-syntyneet, aitajuoksukoulu (11-07-syntyneet)). Treenien kesto on 90min, lajikoulut käynnistyvät portaittain kevään aikana.

Keihäskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttajat: Kimmo Kinnunen, Riku Valleala, Harri Leivonen
- 5krt kevät, Harju
- hinta 35 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä ke 17.5. ti 23.5. ke 31.5. ti 6.6. ke 14.6.

Seiväskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttaja: Pinja Koivumäki
- 5 krt kevät, Hipposhalli
- hinta 35 €
- ti 21.3. 28.3. 4.4. 18.4. 25.4. klo 19-20:30 (toinen ryhmä 17:30-19, jos tulee kaksi ryhmää)

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

- Kouluttajat: Kiira Väänänen, Aada Koppeli
- 6 krt kevät Hipposhalli/Viitaniemi
- hinta 42 €
- ti 28.3. 4.4. 11.4. 18.4. 25.4. 2.5. klo 17:30-19 (vikat kerrat mahdollisesti Viitaniemessä)

Korkeuskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen, Tessa Moisio
- 4 krt kevät, Hipposhalli
- hinta 28 €
- ke 19.4. 26.4. 3.5. 10.5. klo 18-19:30

Loikka- & Pituuskoulu (13-07-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 4 krt kevät, Hipposhalli
- hinta 28 €
- ke 22.3. 29.3. 5.4. 19.4. klo 17-18:30, (18:40-20:10 toinen ryhmä)
-

Kilpakävelykoulu (13-07 syntyneet)

- Kouluttaja: Karoliina Kaasalainen
- 5krt kevät, Hipposhalli/Harju
- hinta 35 €
- ma 17.4. 24.4. 8.5. 15.5. 22.5.

Aitajuoksukoulu (11-07-syntyneet)

-4 krt kevät, Hipposhalli

-hinta 28 €

-aika, päivä ja kouluttajat tarkentuvat myöhemmin!

Nuorten juoksuryhmä

- Kouluttajina mm.: Siiri Rainio, Pinja Heinonen, Juho Seppänen,
- **sunnuntaisin klo 18-19**
- lisäharjoitus eli JKU:n valmennusryhmäurheilijat ja kilpa-UK:laiset +12 €/kk; muille 6 € kerta
- Monipuolista juoksemista ja juoksutekniikan harjoittelua

Ilmoittaudu Rebekalle: rebekka@jku.fi



Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 6.3.2023.** vain erillisellä lomakkeella <https://jku.fi/lajikoulut/> **HUOM.** Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Valmennusryhmäläisille kaudella 2022-23 kaksi lajikoulua ovat ilmaisia, muut normaalihinnalla. KilpaUK-ryhmäläisille kaikki lajikoulut normaalihintaisia. Nuorten juoksutreenit eivät sisälly ilmaistuu.

Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Tarkistathan aikataulun ilmoittautumisen yhteydessä ja huomioi, että osa lajikouluista menee päällekkäin toisen lajikoulun kanssa. Yksittäisistä kerroista tulleita poisjääntejä ei hyvitetä.

Lisäinfoa lajikouluista

Keihäskoulu (tiistai- ja keskiviikko-ilta)

Keihäskoulu järjestetään alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Kouluttajat Kimmo Kinnunen, Riku Valleala ja 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 (5 krt). **Laajempi alueellinen keihäskoulupaketti laskutetaan omana kokonaisuutena alueellisen keihäskoulun kautta. Ilmoittautuminen alueelliseen keihäskouluun:**

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

Lajikoulun harjoitukset ovat samoja alueellisen keihäskoulun yhteydessä.

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.

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. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppyosaharjoitteita ja hyppelytekniikoita. Vesan kanssa korkeuskoulussa kouluttajana on Tessa Moisio.

Heittokoulu (tiistai-ilta)

Heittokoulussa harjoitellaan yleisurheilun rinkelajeja eli kuula, kiekko ja moukari. Kouluttajina toimivat Suomen kärkiheittäjiin kuuluvat moukarinheittäjät Kiira Väänänen sekä Aada Koppeli. Kiiran ennätys moukarissa on 66,99 ja Aadan 64,12 Heittokoulussa käydään jokaista rinkelajia 2 krt/lajikoulu ja tehdään heittolajeille tyypillisiä oheis- ja osaharjoitteita.

Aitajuoksukoulu (päivä tarkentuu myöhemmin)

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajat ja ajankohta tarkentuu maaliskuun alussa. Aitakoulua on 4 kertaa ja aloitus joko viikolla 11 tai 12. Voit ilmoittautua aitakouluun lajikouluilmoittautumisen yhteydessä, ilmoitamme myöhemmin aikataulun, jonka jälkeen lopullinen ilmoittautuminen tulee vahvistaa ennen ensimmäistä harjoitusta.

Loikka- ja pituuskoulu (keskiviikkoilta)

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.

Kilpakävelykoulu (maanantai-ilta)

Kilpakävelykoulussa harjoitellaan kilpakävelytekniikkaa, tähän liittyviä harjoitteita sekä peruskestävyyttä. Kouluttajina toimii kilpakävelijät Karoliina Kaasalainen. Karoliina on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari.

Nuorten juoksuryhmä (sunnuntai-ilta)

Monipuolinen juoksutreeni sunnuntaisin klo 18.00-19.00 kevätkaudella yhteensä 12 kertaa. Ohjaajina toimivat mm. Siiri Rainio, Pinja Heinonen, Juho Seppänen sekä Mari Heinonen. Juoksutreeneissä juostaan monipuolisesti: pikajuoksua, aitajuoksua, kestävyysjuoksua jne. Harjoitus on JKU:laisille lisätreeni eli yksi harjoitus lisää viikkoon (+12 €/kuukausi) ja muille kertamaksulla 6 €, joka laskutetaan yhtenä kokonaisuutena. Nuorten juoksuryhmä on irrallinen kokonaisuus muista lajikouluista eikä täten kuulu JKU:n valmennusryhmäläisten lajikouluilmaisetuun. Ilmoittautuminen juoksutreeneihin: rebekka@jku.fi