

TERVETULOA JKU:n ja JyVo:n YLEISURHEILU- JA TELINEVOIMISTELU-KERHOON!



Harjoitukset alkavat viikolla 38 (maanantaina 18.9. alkavalla viikolla).

Syykausi viikot 38-50 (taukoa vko 42), kevätkausi viikot 3-17 (taukoa vko 9).
Mahdollisista poikkeuspäivistä esim. Hipposhallin muiden tapahtumien vuoksi ilmoitetaan erikseen.

Saapuminen harjoituksiin: Harjoitukset pidetään Hipposhallissa ja Monitoimitalon telinesalin harrastepuolella (Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä).

Ryhmä 1 ja ryhmä 2 aloittavat harjoitukset telinesalilta. Telinesalilla ollaan ensimmäiset 45 minuuttia, jonka jälkeen siirrytään yläkertaan Hipposhalliin harjoittelemaan. Ryhmä 1 ja ryhmä 2 lopettavat harjoitukset Hipposhallin puolelle, josta vanhemmat voivat tulla hakemaan. Ohjaajat tuovat ryhmän Hipposhallin pesäpallokentän puoleisten ovien (A5) aulaan.

Ryhmä 3 aloittaa harjoitukset Hipposhallista. Ryhmä kokoontuu Hipposhallin pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin (A5) aulaan. Ensimmäiset 45 minuuttia ollaan hallissa, jonka jälkeen siirrytään telinesalille. Ryhmä 3 lopettaa harjoitukset telinesalin puolelle. Vanhemmat voivat tulla hakemaan lapsia telinesalin aulatilasta.

Hipposhalliin käynti on ison hiekkaparkkipaikan / pesäpallokentän puolella sijaitsevista A7 ovista. Telinesaliin kuljetaan Rautpohjan puolelta Monitoimitalon ovesta B1 (vahtimestareiden kopin luota), kävele noin 5 metriä ja käänny vahtimestarin kopin kohdalta oikealle, kierreportaat alas ja kuntosalin viereiselle käytävälle odottamaan ohjaajaa.

Suosittelimme vanhempia käyttämään lapsen harjoitusajan omaan ulkoliikuntaan tai kaupassa käyntiin. Hipposhalli ja telinesali itsessään on tarkoitettu vain JKU:n ja JyVo:n harrastajien urheilukäyttöön. Mikäli lapsi tarvitsee harjoituksen alussa vanhempaa tukena, sopikaa käytännöistä ohjaajien kanssa.

SuomiSport: Meillä on käytössä SuomiSport-palvelu. Toivomme, että kaikki lataavat SuomiSport-mobiiliapplikaation puhelimeen ja merkkäavat etukäteen (viimeistään edellisenä päivänä ennen harjoituksia) lapsen läsnäolon tai poissaolon harjoituksista. Tämä helpottaa mm. ohjaajatilanteen suunnittelua ja varmistaa harjoitusten laadukkuuden.

Ryhmä ja ohjaajat: Ohjaajat ovat joko JKU:n ja JyVo:n urheilijoita / valmentajia tai kasvatustieteen / liikunta- / hoitoalan ammattilaisia tai opiskelijoita. Toimintaa

toteutetaan mahdollisuuksien mukaan pienryhmissä. Lasta ei saa tuoda sairaana tai puolikuntoisena harjoituksiin!

Varusteet: Varusteiksi harjoituksiin käyvät sisäliikuntaan sopivat vaatteet (esim. verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita) sekä lenkkarit yleisurheiluosiota varten. Hipposhallissa on alustana karhea tartani, joten kengät tarvitaan. Telinesalilla ollaan paljain varpain. Harjoituksiin kannattaa ottaa mukaan oma juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

Poissaolot harjoituksista: Yksittäiset harjoituspoissaolot pyydetään merkitsemään SuomiSporttiin. Kauden alettua kannattaa ennakkoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista laittaa viestiä Johannalle (johanna@jku.fi).

Taitojenmittailut: Taitojenmittailut järjestetään maanantaina 20.11. (kaikki ryhmät) Hipposhallissa. Taitojenmittailuviikolla, eli viikolla 47 ei ole normaaleja harjoituksia. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Syksyn taitojenmittailuissa ryhmät kiertävät suorituspisteet oman ryhmän ja ohjaajan kanssa, eikä se vaadi erillistä ilmoittautumista. Klikkaattehan kuitenkin Suomisportista normaalin harjoituksen tapaan, onko lapsenne tulossa paikalle vai ei. Lisätietoa Taitojenmittailuista lähetetään syksyn kuluessa.

Harjoitusmaksu: Harjoituslasku lähetetään teille SuomiSport -applikaatioon ja se erääntyy noin kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Viikon 39 jälkeen ilmoittautuminen on sitova. HUOM! Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus! Suomen Urheiluliiton Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi astuvat voimaan eräpäivän jälkeen.

Syksyn osallistujat jatkavat automaattisesti kevätkaudelle, mutta ilmoittautumisen voi perua ennen syksyn viimeistä harjoituskertaa laittamalla viestiä Johannalle (johanna@jku.fi).

Lisätietoa: Kaikki yleisurheilu- ja telinevoimistelukerhoon liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen johanna@jku.fi. Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on toimisto@jku.fi.

Mukavaa syyskautta kaikille harrastajille!

