

# Keski-Suomen Lajikoulut

**SYKSY 2023.** Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (14-08-syntyneet, aitajuoksukoulu (12-08-syntyneet)). Treenien kesto on 90 min (kävelykoulu 60 min), lajikoulut käynnistyvät portaittain syksyn aikana.

## **Keihäskoulu (14-08-syntyneet)**

- Kouluttajat: Kimmo Kinnunen, Riku Valleala, Harri Leivonen
- 5 krt Hipposhalli (35 €)
- ti 31.10. ti 14.11. ti 5.12. ke 13.12. ja ti 19.12. klo 18-19:30

## **Seiväskoulu (14-08-syntyneet)**

- Kouluttaja: Pinja Koivumäki
- 5 krt Hipposhalli (35 €)
- ti 24.10. klo 19, to 2.11. klo 18:15, ti 7.11. klo 19, to 16.11. klo 19, to 30.11. klo 17

## **Heitto- ja punttikoulu (14-08-syntyneet; moukari, kuula, punttitekniikat)**

- Kouluttajat: Kiira Väänänen, Inka Sinivuori, Gia Reinholm
- 5 krt Hipposhalli (35 €)
- la 11.11. klo 13, ke 15.11. klo 19, la 18.11. klo 13, ke 29.11. klo 19, la 9.12. klo 13

## **Korkeuskoulu (14-08-syntyneet)**

- Kouluttaja: Vesa Rantanen
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- hinta 28 €
- la 18.11. klo 10, ke 29.11. klo 17:30, la 9.12. klo 10, ke 13.12. klo 17:30

## **Loikka- & Pituuskoulu (14-08-syntyneet)**

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- la 28.10. klo 10, ke 1.11. klo 17, la 11.11. klo 10, la 18.11. klo 10 (mahdollinen kolmas ryhmä la klo 11:40 ja ke klo 18:40)

## **Kilpakävelykoulu (14-08 syntyneet)**

- Kouluttaja: Karoliina Kaasalainen
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- su 15.10., su 5.11. su 3.12. pe 15.12. klo 17-18:00

## **Aitajuoksukoulu (12-08-syntyneet)**

-kouluttajat: Ilari Manninen, Elmo Lakka, Santeri Kuusiniemi

-4 krt Hipposhalli (28 €)

-la 28.10. klo 13, ke 1.11. klo 17, la 11.11. klo 13, la 18.11. klo 13



## **Nuorten juoksuryhmä**

- Kouluttaja: Kari Kallio
- sunnuntaisin klo 17:45-19
- lisäharjoitus eli JKU:n valmennusryhmäurheilijat ja kilpa-UK:laiset +12 €/kk. Muille Kesy:n urheilijoille 28 e/kk.
- Monipuolista juoksemista ja juoksutekniikan harjoittelua



## **Erilliset leiripäivät:**

Tänä syksynä järjestetään kaksi erillistä leiripäivää, joihin ilmoittaudutaan lajikoulujen yhteydessä. Leireille voi ilmoittautua kaikki 2014-2008 syntyneet urheilijat. Leiripäivän hinta on 29 euroa. Leiripäivinä tehdään kaksi harjoitusta kahden eri lajikoulun yhteydessä:

la 28.10. Loikkakoulu klo 10-11:30 ja aitakoulu klo 13-14:30

la 18.11. korkeuskoulu klo 10-11:30 ja heittokoulu klo 13-14:30

**HUOM!** Jos ilmoittaudut leiripäivään, huomioi, että vain kyseisen päivän lajikoulutreenit kuuluvat ohjelmaan. Leirin hinta ei sisällä ruokailua tai väliajalle muuta ohjelmaa. Leiri ei kuulu lajikoulujen ilmaistuuun valmennusryhmäläisille. Leiripäivän harjoitukset tehdään yhdessä muiden lajikoululaisten kanssa.

## Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **pe 20.10.** vain erillisellä lomakkeella <https://jku.fi/lajikoulut/> **HUOM.** Harjoituspäivä- tai aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Valmennusryhmäläisille kaudella 2023-24 kaksi lajikoulua ovat ilmaisia, muut normaalihinnalla. KilpaUK-ryhmäläisille kaikki lajikoulut normaalihintaisia. Nuorten juoksuryhmän treenit eivät sisälly ilmaistuuun.

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**

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**

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 hyppeleknikoita.

### **Heitto- ja punttikoulu**

Heittokoulussa harjoitellaan yleisurheilun rinkilajeja eli kuula, kiekko ja moukari. Kouluttajina toimii Kiira Väänänen, Inka Sinivuori sekä Gia Reinholm. Syksyn heitto- ja punttikoulussa käydään moukaria ja kuulaa rinkilajeista sekä jokaisella kerralla voimaharjoittelun perusteita, kuten rinnalvedon, tempauksen ja kyykyn tekniikoita. Kevään heittokoulussa lajivalikoimaan tulee kiekko.

### **Aitajuoksukoulu**

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajina toimivat JKU:n pika-aiturit Ilari Manninen, Elmo Lakka sekä Santeri Kuusiniemi. Aitakoulussa käydään läpi aitajuoksun tekniikkaa sekä aitajuoksun oheisharjoittelua.

### **Loikka- ja pituuskoulu**

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**

Kilpakävelykoulussa harjoitellaan kilpakävelytekniikkaa, tähän liittyviä harjoitteita sekä peruskestävyyttä. Kouluttajina toimii kilpakävelijät Karoliina Kaasalainen. Karoliina on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari. Huom! Kilpakävelykoulun harjoitukset kestävän 60 min.

### **Nuorten juoksutreenit**

Monipuolinen juoksutreeni sunnuntaisin klo 17:45-19. Kouluttajana Kari Kallio. Juoksutreeneissä juostaan monipuolisesti sekä tehdään juoksun ja juoksutekniikan kannalta oleellista oheisharjoittelua. Harjoitus on JKU:laisille lisätreeni eli yksi harjoituskerta lisää viikkoon, muille Kesyn alueen urheilijoille 28 e/kk. Nuorten juoksutreeni on irrallinen kokonaisuus muista lajikouluista eikä täten kuulu JKU:n valmennusryhmäläisten lajikouluilmaisetuun.

