



WORLD ATHLETICS  
CHAMPIONSHIPS  
BUDAPEST 23



Elmo Lakka, Aino Pulkkinen ja Anniina Kortetmaa, © Iina Kautto ja Tero Turunen

## JKU:n uutiskirje elokuu 2023

### JKU:sta kolme urheilijaa MM-kisoihin

MM-kilpailut kilpaillaan Budapestissa 19.-27.8.2023. JKU:sta Suomen joukkueeseen valittiin kolme urheilijaa: pika-aituri Elmo Lakka 110 metrin aitoihin sekä pikajuoksijat Aino Pulkkinen ja Anniina Kortetmaa 200 metrille. Suomesta MM-kisoihin lähtee kokonaisuudessaan 40 urheilijan kokoinen joukkue.

Miesten pika-aitojen alkuerät juostaan 20.8. ja välierät sekä finaali 21.8.

Naisten 200 metrin alkuerät juostaan 23.8., välierät 24.8. sekä finaali 25.8.

[Tutustu koko Suomen joukkueeseen](#)



## Kalevan kisojen joukkue Seuracupissa

JKU teki Kalevan kisoissa Lahdessa piste-ennätyksen sekä seuran oman mitaliennätyksen. Kalevan kisoissa urheilleet urheilijat vierailivat nuorten Seuracupissa keskiviikkona 9.8. ja saivat ansaitsemansa huomionosoitukset. Samalla seuran kärkiurheilijat pääsivät kannustamaan nuoria tulevaisuuden lupauksia.

[Lue lisää](#)



**Ilmoittaudu syksyn toimintoihin 30.8. mennessä:**



©Joonas Rinne

### Liikuntaleikkikoulu 3-4 vuotiaille

Liikuntaleikkikoulussa eli Liikkarissa harjoitellaan monipuolisesti erilaisia liikunnallisia perustaitoja sekä ryhmässä toimimisen taitoja. Liikkaritoiminta on suunniteltu tukemaan ja kehittämään lapsen luontaista liikunnallista kehitystä



©Joonas Rinne

### Urheilukoulu 4-8 vuotiaille

Urheilukoulussa painopisteenä ovat liikunnan perustaidot, kuten juokseminen, hyppäminen, heittäminen ja kehon hallinta, joita harjoitellaan esimerkiksi pelien ja leikkien kautta. Lisäksi kauden aikana tutustutaan eri yleisurheilulajeihin.



©Joonas Rinne

### Kilpaurheilukoulu 9-11 vuotiaille

Kilpaurheilukoulussa harjoittelu siirtyy kohti tehokkaampaa yleisurheiluharjoittelua perusominaisuuksien harjoittelua unohtamatta. Kilpailemiseen kannustetaan. Harjoittelu perustuu kausiharjoitteluun eli mukautuu

ikätasolle sopivalla tavalla.  
Harjoitukset kestävät 45 minuuttia  
ja niissä on hikitakuu!

Urheilukoulukausi päättyy  
taitojenmittailuihin.

vuoden ympäri kilpailukauden  
huomoiden.

**Ilmoittaudu  
mukaan!**

**Ilmoittaudu  
mukaan!**

**Ilmoittaudu  
mukaan!**



## Yhteistyössä JAMK: Esimerkki yrittäjyydestä hyvinvointialalla

Martti Myllynen on yrittäjä, fysioterapeutti sekä Harjun treenikontin ja Crossfit Harjun perustaja. Kuuntele webinaari Martin yrittäjyyspolusta hyvinvointialalla alla olevan linkin kautta.



**Tästä webinaariin**





## **JKU etsii hyviä tyyppisiä ohjaajiksi ja valmentajiksi!**

Etsimme ohjaajia ja valmentajia liikuntaleikkikouluihin, urheilukouluihin, pararyhmiin sekä valmennus- ja harrasteryhmiin nuorille sekä aikuisille. Ohjaajaksi tai valmentajaksi voi hakea kuka vain omasta lajitaustasta tai ohjauskokemuksesta riippumatta.

JKU:lla valmentajat ovat yli 15-vuotiaita nuoria tai aikuisia, ja heidät koulutetaan tehtäväänsä. Ohjaajat työskentelevät vaihtelevasti joko yhtenä tai useampana iltana viikossa, minkä vuoksi työ sopii hyvin esimerkiksi opintojen ohien.

Meillä jokainen ohjaaja saa työsopimuksen ja perehdytyksen työhönsä. Palkanmaksun määräytymisestä lisätietoja löytyy toimintakäsikirjasta, joka löytyy seuran nettisivuilta: <https://jku.fi/seura/toimintakäsikirja/>

Täytä hakemus mahdollisimman pian alla olevan linkin kautta, mutta viimeistään 20.8.2023

**Täytä hakemus tästä**

## Tulevia valmentajakoulutuksia:



©Esa Jokinen

### T-klubin valmennusseminaari la 23.9.

Valmennusseminaari Hämeenlinnassa la  
23.9. klo 13-17.

Osallistumismaksu 30 euroa korvataan  
JKU:ssa valmentaville.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)



### Yleisurheilun starttikurssi (YS)

Tutkinnon jälkeen ohjaaja osaa opettaa ja  
ohjata lasten liikuntaa ja harjoituksia lapselle  
turvallisella ja kehittäväällä tavalla. Lähijaksot  
3.10., 5.10. ja 9.10.

JKU:ssa valmentaville tutkinto ilmainen,  
muille 130 euroa.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)



©Esa Jokinen

### Nuorisovalmennusseminaari 28.-29.10.

SUL:n järjestämä  
nuorisovalmennusseminaari 28.-29.10.  
Jyväskylässä.

JKU:ssa aktiivisesti valmentaville seura  
korvaa osan seminaarimaksusta.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)



©Esa Jokinen

### Valmentajatutkinto (3-taso)

Tutkinnon jälkeen valmentaja osaa  
suunnitella ja valmentaa yleisurheilijoita  
halliten lajiansalyysin, urheilija-analyysin ja  
valmennuksen ohjelmoinnin perusteet  
kansainvälisen tason tuloskehityksen  
mahdollistavalla tavalla.

JKU:ssa aktiivisesti valmentaville seura  
korvaa osan tutkinnon hinnasta.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)

## Foodin: "Parempaa ruokaa paremmalle huomiseksi"

JKU:n yhteistyökumppani Foodin valmistaa urheilijalle sopivia luomuelintarvikkeita sekä luonnontuotteita. JKU:n jäsenenä saat Foodinin verkkokaupasta normaalihintaisista tuotteista -15 % alennuksen koodilla JKU15. Koodi on voimassa 31.12.2023.

Seuran toimistolla on myynnissä Foodinin tuotteita, kuten välipalapatukoita ja erilaisia pähkinöitä. Tuotteita voi ostaa toimistolta toimiston ollessa auki.

[Verkkokauppaan](#)



## JKU:n parayleisurheilua nuorille ja aikuisille:



### Paranuorten kilparyhmä JKU Ritarit

JKU Ritarit on harjoitusryhmä, jossa harjoittelee joukko nuoria parayleisurheilun tulevaisuuden lupauksia.

Ritareiden harjoittelu on monipuolista ja kilpaventille tähtäävää. Laji- ja ominaisuusharjoitteiden lisäksi treeneissä keskitytään monipuoliseen urheilijana kasvamiseen ja samalla päästään oppimaan tärkeitä vuorovaikutustaitoja, kun toimitaan



### Aikuisten parayleisurheilun valmennusryhmä

Parayleisurheilun aikuisten valmennusryhmään kuuluu urheilijoita kaikista vammaryhmistä (kehitysvammaiset, näkövammaiset, liikuntavammaiset).

Ryhmä aloitti toimintansa kaksi vuotta sitten parin urheilijan voimin, mutta nyt ryhmän lukumäärä on ylittänyt jo kymmenen urheilijan rajan! Myös valmentajien määrä ryhmässä on lisääntynyt, nykyään mukana on neljä

yhdessä ryhmän muiden jäsenten kanssa.  
Ritareiden treeneissä vallitsee hyvä meininki -  
treenit tehdään hymyssä suin, kaveria  
tsempaten ja täysillä!

valmentajaa, suurimmalla osalla heistä on  
vahva heittotausta. Kilpailuvaatimusta  
ryhmällä ei ole, mutta suurin osa ryhmän  
urheilijoista kilpailee menestyksekkäästi  
ympäri Suomea. Tervetuloa tutustumaan ja  
muutkin samaan aikaan kentälle osuneet  
tervetuloa kokeilemaan vaikkapa heittotuolia!

# YLEISURHEILUA

liikunnassaan tukea tarvitseville Hipposhallissa

## Lapset ja nuoret (alle 20v):

- Parayleisurheilukoulu (6-11v)
- Paranuorten harrasteryhmä (12-19v)
- Paranuorten kilparyhmä (15-19v)
- UUSI Paranuorten kilparyhmä alle 15-vuotiaille!

## Aikuiset (yli 20-vuotiaat)

- Aikuisten parayleisurheilukoulu (viikot 43-48)
- Parayleisurheilun valmennusryhmä



Lisätiedot [jku.fi](http://jku.fi) ja [matias.kankaanpaa@jku.fi](mailto:matias.kankaanpaa@jku.fi)

Tervetuloa mukaan!



# LÄHITAPIOLA

## Keski-Suomi

LähiTapiola Keski-Suomen nuorisourheilun tuki

LähiTapiola Keski-Suomi ja Jyväskylän Kenttärheilijat yhteistyössä haluavat mahdollistaa

jokaisen liikkumista. Yhteistyösopimuksestamme kohdennetaan tukea erityisesti Nuorisourheilun Tukeen, joka mahdollistaa esimerkiksi vähävaraisten lasten ja nuorten liikkumista.

[Lue lisää](#)

## Nuorten ryhmiin mahtuu vielä kaudelle 2023-24!

Haluatko aloittaa yleisurheilun? Oletko lopettamassa jotain toista lajia, mutta kaipaat liikunnallista harrastusta? Nuorten 12-17 vuotiaiden ryhmissä on tilaa niin valmennus- kuin harrasteryhmissäkin. Meillä on myös Tervetuloa yleisurheiluun -toimintaa, joka on suunnattu erityisesti toisen lajin parista tuleville nuorille.



©Esa Jokinen

[Ilmoittaudu nuorten ryhmiin](#)

SYKSYN REIPPAIN LIIKUNTATAPAHTUMA

# FINLANDIA MARATHON

15.-16.9.2023

Black Bruin INTERSPORT KESKIMAA Liikuntapäätuote JYVÄSKYLÄ MEHILÄINEN new balance SKYDDÄ

Finlandia MARATHON

## Osallistu Finlandia Marathonille 15.-16.9.2023

Finlandia Marathon on Jyväskylässä järjestettävä kaksipäiväinen kaiken kansan urheilutapahtuma. Reittinä on nopea ja tasainen Rantaraitti Jyväsjärven kauniissa maisemissa. Mukana nyt toista kertaa myös Nuorten Maraton. Tutustu eri matkoihin ja ilmoittaudu mukaan alla olevan linkin kautta:



Lue lisää ja ilmoittaudu tapahtumaan

## Tule toimitsijaksi Finlandia Marathonille 15.-16.9.2023

Mikäli haluat tulla mukaan järjestämään suurta urheilutapahtumaa, voit ilmoittautua mukaan myös toimitsijaksi. Tarvitsemme toimitsijoita mm. liikenteen- / juoksijoiden ohjaukseen, juoksijoiden huoltoon, kansliatehtäviin ja tapahtuman rakentamiseen, joka alkaa varsinaisesti torstaina 14.9 klo 10. Myös tapahtuman jälkeen purkuapu on tervetullutta.

Ilmoittaudu toimitsijaksi

### Muista myös muut loppukesän kisatapahtumat:

- 23.8. Piirinmestaruusviestit
- 30.8. Harju Cup 3
- 23.9. Heittokilpailut (Viitaniemi)

**Jyväskylän Kenttärheilijat ry**  
jku.fi | toimisto@jku.fi | 014-218031  
Monitoimitalo, Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä

