

Keski-Suomen Lajikoulut

KEVÄT 2024. 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/Harju (35 €)
- pe 26.4. pe 3.5. pe 10.5. pe 17.5. pe 24.5. klo 17:30-19
- keihäskoulukertojen jälkeen voi jatkaa alueellisen keihäskoulun mukana 5 krt alennetulla hinnalla (5 krt 25 euroa)

Heittokoulu (14-08-syntyneet; moukari 3x, kiekko 3x, kuula 2x)

- Kouluttajat: Kiira Väänänen, Panu Tirkkonen, Inka Sinivuori
- 8 krt Hipposhalli/Viitaniemi (56 €)
- ti 26.3. ti 2.4. ti 5.4. ti 16.4. klo 18-19:30, su 21.4. klo 15:30-17, ma 6.5. ma 10.5. ma 20.5. klo 18-19:30

Loikka- & Pituuskoulu (14-08-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- to 11.4. to 18.4. to 25.4. to 2.5. klo 17-18:30 (mahdollinen kolmas ryhmä 18:40-20:10)

Seiväskoulu (14-08-syntyneet)

- Kouluttaja: Pinja Koivumäki
- 5 krt Hipposhalli (35 €)
- ti 26.3. ti 2.4. ti 9.4. ti 16.4. to 25.4. klo 19 (jos kaksi ryhmää, toinen treenipäivä to)

Korkeuskoulu (14-08-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen, Pirkko Järvikylä
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- la 23.3. klo 10:30-12, ke 27.3. klo 17:30-19, ke 10.4. klo 17:30-19, la 20.4. klo 10:30-12

Kilpakävelykoulu (15-08 syntyneet)

- Kouluttaja: Karoliina Kaasalainen
- 3 krt Hipposhalli (21 €)
- su 3.3., su 31.3., su 21.4. klo 17-18

Aitajuoksukoulu (12-08-syntyneet)

-kouluttajat: Ilari Manninen, Elmo Lakka, Santeri Kuusiniemi
-4 krt Hipposhalli (28 €)
-ke 13.3., ke 20.3. ke 27.3. ja ke 3.4. klo 17-18:30.



Nuorten juoksuryhmä

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



Erilliset leiripäivät:

Tänä keväänä järjestetään kaksi erillistä leiripäivää, joihin ilmoittaudutaan lajikoulujen yhteydessä. Leireille voivat ilmoittautua kaikki 2014-2008 syntyneet urheilijat. Leiripäivän hinta on 29 euroa. Leiripäivinä tehdään kaksi harjoitusta. Leiripäivän hinta on 29 euroa. Leiripäivä ei sisällä ruokailuita.

su 21.4 Heittokoulu (kuula) klo 15:30-17 ja juoksuryhmän juoksutreeni klo 17:45-19 tai kilpakävelykoulun treeni klo 17-18 (HUOM! Jos ilmoittaudut pelkkään leiripäivään ja haluat myös muille lajikoulun kerroille mukaan, muista ilmoittautua myös lajikouluun erikseen.)

su 5.5. Leiripäivä (tarkempi aikataulu ja ohjelma tulee myöhemmin. Ominaisuuspainotteiset harjoitukset.

Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ti 5.3.** 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 tai leiripäivät 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

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 hyppelytekniikoita.

Heittokoulu

Heittokoulussa harjoitellaan yleisurheilun rinkilajeja eli kuula, kiekko ja moukari. Kouluttajina toimii Kiira Väänänen, Inka Sinivuori sekä Panu Tirkkonen. Syksyn heitto- ja punttikoulussa käydään moukaria ja kuulaa rinkilajeista sekä jokaisella kerralla voimaharjoittelun perusteita, kuten rinnalvedon, tempauksen ja kyykyn tekniikoita. Kevään heittokoulussa lajivalikoimassa kuula (2 krt), kiekko (3 krt) ja moukari (3 krt).

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

