

TERVETULOA JKU:n ja JyVo:n YLEISURHEILU- JA TELINEVOIMISTELUKERHOON!

Harjoitukset alkavat viikolla 38 (maanantaina 16.9. alkavalla viikolla).

Ryhmäjaot viimeistään 30.8. SuomiSportissa. Mikäli teillä on tarvetta muuttaa lapsen harjoitusaikaa, laita viestiä sektorivastaava Johanna Leivoselle johanna@jku.fi.

Syyskausi viikot 38-50 (tauko vko 42) ja kevätkausi viikot 3-17 (tauko vko 9).

Syyskaudella mukana olevien ei tarvitse ilmoittautua kevätkaudelle uudestaan. Mikäli lapsi ei jatka, tulee peruutus tehdä vuoden vaihteeseen mennessä.

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

Ryhmät 1 ja 3 aloittavat harjoitukset telinesalilta. Telinesalilla ollaan ensimmäiset 45 minuuttia, jonka jälkeen siirrytään yläkertaan Hipposhalliin harjoittelemaan. Ryhmät 1 ja 3 lopettavat harjoitukset Hipposhallin puolelle, josta vanhemmat voivat tulla hakemaan. Ohjaajat tuovat ryhmän Hipposhallin pesäpallokentän puoleisten ovien (A5) aulaan.

Ryhmät 2 ja 4 aloittavat harjoitukset Hipposhallista. Ryhmät kokoontuvat Hipposhallin pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin (A5) aulaan. Ensimmäiset 45 minuuttia ollaan hallissa, jonka jälkeen siirrytään telinesalille. Ryhmät 2 ja 4 lopettavat 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 (ulko-ovessa lukee Monitoimitalo, pelaajat ja harrastajat), kävele noin 5 metriä ja käänny vahtimestarin kopin kohdalta oikealle, kierreportaat alas ja kuntosalin viereiselle käytävälle odottamaan ohjaajaa.

Suosittellemme vanhempia käyttämään lapsen harjoitusajan omaan ulkoliikuntaan tai kappassa 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 kasvatus-tieteen / 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. Harjoitukseen 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 9.12. (maanantaisin ja keskiviikkoisin harjoittelevat ryhmät sekä Palokan sunnuntain ryhmä) ja tiistaina 10.12. (tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin harjoittelevat ryhmät) klo 17-19 Hipposhallissa. Taitojenmittailuviikolla ei ole normaaleja harjoituksia. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja kilpailunomaisesti. Syksyn ja kevään 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. Vanhemmat ovat tervetulleita kannustamaan.

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

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

Mukavaa syksyn harjoituskautta kaikille harrastajille!

