

Keski-Suomen Lajikoulut

SYKSY 2024. Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (15-09-syntyneet, aitajuoksukoulu (13-09-syntyneet)). Treenien kesto on 90 min, lajikoulut käynnistyvät portaittain syksyn aikana Hipposhallissa.

Keihäskoulu (15-09-syntyneet)

- Kouluttajat: Kimmo Kinnunen, Riku Valleala, Harri Leivonen
- 5 krt Hipposhalli (35 €)
- pe 1.11. pe 8.11. pe 22.11. pe 13.12. pe 20.12. klo 17:30-19
- keihäskoulukertojen jälkeen voi jatkaa alueellisen keihäskoulun mukana 5 krt alennetulla hinnalla (5 krt 25 euroa)

Heittokoulu (15-09-syntyneet; moukari 2x, kiekko 2x, kuula 2x)

- Kouluttajat: Kiira Väänänen, Heli Liimatta
- 6 krt Hipposhalli (42 €)
- ma 11.11. ma 18.11. ma 25.11. ma 2.12. ma 9.12. ja ma 16.12. klo 17:30-19

Loikka- & Pituuskoulu (15-09-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- ke 27.11. ke 4.12. ke 11.12. ke 18.12. klo 17-18:30 paitsi **ke 11.12. klo 17:30-19)**

Seiväskoulu (15-09-syntyneet)

- Kouluttaja: Pinja Koivumäki
- 5 krt Hipposhalli (35 €)
- to 24.10. to 31.10. ma 4.11. ma 11.11. to 21.11. klo 17-18:30

Korkeuskoulu (15-09-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen, Pirkko Järvikylä
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- ke 30.10. ke 6.11. ke 13.11. ke 20.11. klo 17:30-19

Pikajuoksu- ja kävelykoulu (15-09-syntyneet)

- kouluttajat: Aino Pulkkinen ja Karoliina Kaasalainen
- 4 krt Hipposhalli (28 €)
- pe 1.11. pe 22.11 pe 13.12. pe 20.12. klo 17-18:30

Aitajuoksukoulu (13-09-syntyneet)

-kouluttajat: Ilari Manninen, Elmo Lakka, Santeri Kuusiniemi

-4 krt Hipposhalli (28 €)

-la 2.11. la 9.11. ke 13.11. la 23.11. (la klo 13-14:30, ke 17:30-19).



Nuorten juoksuryhmä

- Kouluttaja: Kari Kallio
- sunnuntaisin klo 17:45-19
- lisäharjoitus eli JKU:n valmennusryhmä. ja kilpa-UK-ikäiset+12 €/kk/JKU:n toimintamaksujen mukainen hinta. Muille Kesyn urheilijoille lajikouluna 28 e/kk.
- Monipuolista juoksemista ja juokсутekniikan harjoittelua



Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 21.10.** vain erillisellä lomakkeella

<https://jku.fi/lajikoulut/> **HUOM.** Harjoituspäivä- tai aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Valmennusryhmäläisille kaudella 2024-25 kaksi lajikoulua ovat ilmaisia, muut normaalihinnalla. KilpaUK-ryhmäläisille kaikki lajikoulut normaalihintaisia. Nuorten juoksuryhmän treenit eivät sisälly ilmaisetuun.

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 järjestetään alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Kouluttajina kokeneet keihäskonkarit mm. Harri Leivonen, Kimmo Kinnunen, Riku Valleala. 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. **Ilmoittautuminen alueelliseen keihäskouluun linkin kautta:** <https://keihaskarnevaalit.myclub.fi/flow/events/public>

Lajikoulun jälkeen on mahdollista jatkaa alueellisen keihäskoulun harjoituksia alennetulla hinnalla (5 treeniä 25 e, normaali hinta 50 e).

Seiväskoulun kouluttajana toimii Pinja Koivumäki. Seiväshyppy on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seiväshypyistä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeen.

Korkeuskoulua pitää Vesa Rantanen. Vesan apurina on Pirkko Järvikylä. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppyosaharjoitteita ja hyppelelytekniikoita.

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajina toimivat tänä vuonna JKU:n arvokisa-aituritrio pika-aitojen Suomen ennätysmies Elmo Lakka, Ilari Manninen ja Santeri Kuusiniemi.

Loikka- ja pituuskoulussa tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppelely/loikkaharjoitteisiin. Kouluttajina toimivat Sanna-Kaisa Kuronen ja Juho Sanaslahti. Loikka- ja pituuskoulu jaetaan pienempiin ryhmiin riippuen osanottajamäärästä.

Pikajuoksu- ja Kilpakävelykoulussa harjoitellaan pikajuoksun tekniikkaa, kilpakävelytekniikkaa, näihin liittyviä harjoitteita sekä tehdään nopeus ja kestävyysarjoittelua. Kouluttajana toimivat pikajuoksija Aino Pulkkinen sekä kilpakävelijä Karoliina Kaasalainen.

Heittokouluun kuuluvat rinkilajit: kuula, kiekko, moukari (2 krt/laji). Lisäksi harjoitellaan heittämiseen tarvittavia perusominaisuuksia ja tyypillisiä osaharjoitteita. Kouluttajina toimivat Heli Liimatta sekä Kiira Väänänen.