

# Keski-Suomen Lajikoulut

**KEVÄT 2026.** Kevään lajikoulut on suunnattu 2010–2016-syntyneille Keski-Suomen piirin yleisurheiluseurojen nuorille. Lajikouluja tarjotaan jälleen lähes kaikissa lajeissa. Lajikoulut järjestetään JKU:n ja KeSY:n yhteistyönä.

## **Aitakoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Essi Vehmaa ja Ilari Manninen**

- su 15.3. klo 17:30–19
- su 29.3. klo 17:30–19
- su 12.4. klo 17:30–19
- ke 15.4. klo 17:30–19

## **Pituus- ja kolmiloikka 4 krt / 28 €, kouluttajina Sanna-Kaisa Kuronen ja Laura Koivisto**

- ke 1.4. klo 17-18:30
- ke 8.4. klo 17-18:30
- ke 15.4. klo 17-18:30
- ke 29.4. klo 17:30-19

## **Korkeuskoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Katja Valkola ja Iina Suomäki**

- ma 23.3. klo 18:30-20
- ma 30.3. klo 18:30-20
- ma 13.4. klo 18:30-20
- ma 20.4. klo 18:30-20



## **Pikajuoksu- ja kilpakävelykoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Karoliina Kaasalainen (kävely) ja Tessa Moisio, Tilda Korhonen ja Eero Hirvinen (pikajuoksu)**

- pe 13.3. klo 17:30-19
- pe 27.3. klo 17:30-19
- pe 10.4. klo 17:30-19
- pe 17.4. klo 17:30-19

## **Heittokoulu 6 krt /42 €, kouluttajina Aino-Kaisa Sihvonen (moukari), Eero Ahola (kiekko ja kuula)**

- ke 25.3. klo 18-19:30 (moukari)
- ke 1.4. klo 18–19:30 (moukari)
- ke 8.4. klo 18-19:30 (kiekko)
- ke 15.4. klo 18-19:30 (kiekko)
- ke 22.4. klo 18:30-20 (kuula)
- ke 29.4. klo 18:30-20 (kuula)

## Seiväskoulu 6 krt / 42 €, kouluttajina Juuso Toivonen ja Tommi Järvenpää

- ti 7.4. klo 17-18:30
- ti 14.4. klo 17:30-19
- ti 28.4. klo 17:30-19
- ti 5.5. klo 17-18:30
- ti 12.5. klo 17-18:30
- ti 19.5. klo 17-18:30

Huom! Lisäksi nuorten seiväsryhmä pe klo 17-18:30, lisätietoa omalla sivullaan.

## Keihäskoulu 5 krt / 35 €, kouluttajat Harri Leivonen, Inka Sinivuori, Leevi Lindi, Tero Savolainen (mahdollisesti ulkona)

- pe 15.5. klo 17:30-19
- pe 22.5. klo 17:30-19
- pe 29.5. klo 17:30-19
- pe 5.6. klo 17:30-19
- pe 12.6. klo 17:30-19

## Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **su 1.3.2026**. Ilmoittautuminen tehdään Suomisportissa

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

Valmennusryhmäläisille kaudella 2025–2026 kaksi lajikoulua ovat ilmaisia, muut normaalihinnalla. KilpaUK-ryhmäläisille kaikki lajikoulut normaalihintaisia. Nuorten juoksuryhmien 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.**

Lajikouluun liittyvissä kysymyksissä voi olla yhteyksissä JKU:n nuorisovalmennusvastaavaan Rebekka Rekola-Pulkkiseen.

nuoriso@jku.fi



## Nuorten juoksuryhmät, valmentajina Kari Kallio ja Helmi Karjainen

- ajankohdista lisätietoa omalla sivullaan
- JKU:n valmennusryhmiä, maksut JKU:n toimintamaksujen mukaisella hinnalla.
- Muille KeSY:n urheilijoille lajikouluna 1 kertaa viikossa 28 €/kk ja 2 kertaa viikossa 56 €/kk. Monipuolista juoksemista ja juoksutekniikan harjoittelua kestävyyspainotteisesti.

## **LISÄINFOA LAJIKOULUISTA:**

**Keihäskoulu** järjestetään Keihäskarnevaalit ry:n alueellisen keihäskoulun yhteydessä, kouluttajina mm. Harri Leivonen, Inka Sinivuori ja Leevi Lindi. 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>

**Seiväskoulun** kouluttajina toimii 10-ottelija Juuso Toivonen ja nuori seiväslupaus Tommi Järvenpää. Seiväshyppy on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seiväshypystä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeen.

**Korkeuskoulun** kouluttajana toimii Katja Valkola, apunaan nuori korkeustaituri Iina Suomäki. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppösaharjoitteita ja hyppelytekniikoita.

**Aitajuoksukoulussa** harjoitellaan monipuolisesti aitomisen taitoa. Kouluttajina toimivat pika-aiturit Ilari Manninen ja Essi Vehmaa.

**Loikka- ja pituuskoulussa** tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppely/loikkaharjoitteisiin. Kouluttajina toimivat Sanna-Kaisa Kuronen ja Laura Koivisto.

**Pikajuoksu- ja kilpakävelykoulussa** harjoitellaan pikajuoksun tekniikkaa, kilpakävelytekniikkaa, näihin liittyviä harjoitteita sekä tehdään nopeus- ja kestävyysharjoittelua. Kouluttajana toimivat pikajuoksijat Tessa Moisio, Tilda Korhonen ja Eero Hirvinen sekä kilpakävelijä Karoliina Kaasalainen.

**Heittokouluun** kuuluvat rinkilajit: kuula, kiekko, moukari (2 krt/laji). Lisäksi harjoitellaan heittämiseen tarvittavia perusominaisuuksia ja tyypillisiä osaharjoitteita. Kouluttajina toimivat ex-moukarinheittäjä Aino-Kaisa Sihvonen ja kuulantyyntönnön Suomen mestari 2025 Eero Ahola.

# Lisäharjoittelumahdollisuudet Lajikoulujen jatkoksi

JKU järjestää jäsenilleen ja muille KeSY:n seurojen innokkaille nuorille **lisäharjoittelumahdollisuuksia kestojuoksuihin ja seiväshyppyyn**. Näistä ryhmistä lisätietoa saatavilla Rebekka Rekola-Pulkkiselta: [nuoriso@jku.fi](mailto:nuoriso@jku.fi)

## Nuorten seiväsryhmä

- *valmentajana Kiia Perkaus*
- *joka viikko perjantaisin klo 17-18:30*
- JKU:n valmennusryhmä, eli normaalien kilpa-UK- ja nuorisovalmennusryhmien toimintamaksujen mukaan
- Kilpa-UK: +10 €/kk kausimaksuun
- NVR: lisämaksu riippuen NVR-harjoitusten kokonaismäärästä
- voi myös käydä 7 €/kerta (+ urheilijajäsenmaksu)
- 

## Nuorten juoksuryhmät

Kilpa-UK:n juoksuharjoitus:

- *valmentaja Kari Kallio*
- *joka viikko sunnuntaisin klo 16:15-17:30*
- *lisäharjoitus, +10 €/kk kausimaksuun*
- *monipuolista juoksuharjoittelua*

## NVR 2012-2014-syntyneiden juoksuryhmä:

- *valmentaja Kari Kallio*
- *joka viikko keskiviikkoisin 18:30-20 ja sunnuntaisin 17:30-19*
- *valmennusryhmä, 1-2 krt /vko = 85 €/kk, tai lisäharjoituskertoina oman valmennusryhmän treenien lisäksi*
- *monipuolista juoksuharjoittelua*

## NVR JKL-Juoksija-Juniorit (2011-syntyneet ja vanhemmat)

- *valmentaja Helmi Karjainen*
- *joka viikko tiistaisin 17:30-19 ja torstaisin 17:30-19*
- *valmennusryhmä, 1-2 krt /vko = 85 €/kk, tai lisäharjoituskertoina oman valmennusryhmän treeneihin*
- *toinen harjoitus nopeutta ja kimmoisuutta, toinen puhtaasti kestitreeniä*