

TERVETULOA YLEISURHEILUKOULUUN!

Urheilukausi alkaa viikolla 22 Mini cup-avaustapahtumalla ja päättyy viikolla 33 Taitojen mittailuihin. Taukoviikkoja ei ole.

Luethan infon huolella!



MINI CUP -TAPAHTUMA

Kausi avataan Mini Cup -tapahtuman merkeissä Palokan urheilukentällä (Rovastintie 6) tiistaina 26.5. klo 17–19. Voitte tulla tapahtumaan klo 17-19 välisenä aikana kiertelemään pisteitä omatoimisesti, mutta huomioitahan, että pisteiden kiertelyyn on hyvä varata aikaa noin tunti. Kaikkien urheilukouluryhmien kausi alkaa tällä tapahtumalla, eli 25.5. alkavalla viikolla. Ei ole vielä oman ryhmän harjoituksia! Omilla toimipisteillä ryhmät aloittavat 1.6. alkavalla viikolla.

RYHMIEN TOTEUTUMINEN

Osaan ryhmistä ei tullut riittävästi ilmoittautuneita, jonka vuoksi kaikki ryhmät eivät toteutuneet suunnitellusti. Olemme siirtäneet peruista ryhmistä lapset korvaaviin ryhmiin. Tiedot korvaavista ryhmistä löytyvät Suomisportista. Mikäli kyseinen ryhmä ei sovi, niin ilmoitattehan siitä pikaisesti lapset@jku.fi, niin voimme etsiä korvaavan ryhmän tai vaihtoehtoisesti perua ilmoittautumisen. Vastaamatta jättäminen ei ole peruutus! Osassa ryhmistä ikäjakauma on suuri toteutumattomien ryhmien vuoksi, tällöin toimintaa toteutetaan paljon pienryhmissä, jotta harjoittelu on kaikille ikä- ja taitotasoon nähden sopivaa.

SUOMISPORT: Suomisportista näet oman ryhmän harjoitukset ja muut tapahtumat. Lisäksi Suomisportin kautta hoidetaan laskutus ja tiedotus, joten on tärkeää, että jokainen ottaa palvelun käyttöönsä. Suosittelemme SuomiSport -sovelluksen lataamista puhelimeen. Tapahtumat löydät SuomiSportista ryhmän kalenterivalikosta. Ohjaajat tarkistavat harjoitusten alussa lasten läsnäolot SuomiSportissa omilla mobiililaitteillaan. Harjoituksen laadukkaan suunnittelun vuoksi toivomme kaikkien merkkeävän läsnäolon IN/OUT edellisenä päivänä. Tämä helpottaa toiminnan suunnittelua.

LASKUTUS: Lasku tulee teille maksettavaksi SuomiSporttiin kohtaan maksut. Lasku eräännyy kaksi viikkoa toiminnan alkamisen jälkeen. Siihen saakka muutokset ovat mahdollisia ja kuluttomia. Huomioitahan, että laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Mikäli lapsi ei aloita ryhmässä tai haluatte muutoksia, laittakaa viestiä heti Emilia Voutilaiselle lapset@jku.fi

VARUSTEET: Varusteiksi urheilukouluharjoituksiin käyvät mainiosti verryttelyhousut/trikoot/shortsit ja t-paita sekä lenkkarit. Lapsille jaetaan myös urheilukoulupaita avaustapahtumassa tai ensimmäisellä viikolla. Huomioi säänmukainen

varustus. Harjoitukseen kannattaa ottaa mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot! Huolehdittehan myös, että lapsi on käynyt vessassa ennen harjoituksen alkua.

HARJOITUKSISTA: Toimimme paljon jakaantuneena pienryhmiin. Ohjaajat ovat joko JKU:n urheilijoita tai valmentajia taikka kasvatustieteen, liikuntatieteen tai hoitoalan ammattilaisia ja opiskelijoita. Jokainen harjoitus sisältää sekä juoksemista että heittämistä tai hyppäämistä. Ryhmä pystyy itse vaikuttamaan toimintaan eli ohjaajille voi esittää toiveita. Urheilukoulujen aikana kenttäalue on tarkoitettu vain JKU:n urheilijoille ja harrastajille ruuhkien välttämiseksi. Vanhemmat voivat käyttää lapsen harjoitusajan, vaikka kauppakäyntiin tai omaan liikuntaan kenttäalueen ulkopuolella.

KESÄKAUDEN POIKKEUSPÄIVÄT: Tällä hetkellä on tiedossa poikkeuspäiviä vain Harjun urheilukouluissa, sillä remontin viivästymisen vuoksi kenttä saadaan seuran käyttöön vasta heinäkuun alussa. Harjun avajaiset ovat vasta 4.7., joka tarkoittaa sitä, että harjoitukset päästään siirtämään sinne vasta 6.7. alkavalla viikolla. Harjulla ehditään harjoittelemaan kaksi viikkoa, jonka jälkeen kentällä alkaa Kalevan kisojen ja rallien valmistelut, joka estää normaalin kentän käytön. Lisäksi Hipposhallissa on poikkeuksia viikoilla 25, 27 ja 28, jolloin osa ryhmien harjoituksista järjestetään Harjun maastossa. Tarkat viikkokohtaiset harjoituspaikat tulevat näkyviin Suomisportin kalenteriin myöhemmin. Mikäli muille kentille tulee poikkeuksia, niistä ilmoitetaan aina Suomisportin kalenterissa.

TAITOJENMITTAILUT vko 33: Taitojenmittailuviikko päättää JKU:n kesän urheilukoulukauden. Taitojenmittailuviikosta lähetetään vielä erillinen tiedote heinäkuun aikana. Kyseisellä viikolla ei ole normaalia urheilukoulutoimintaa (ei aamu eikä iltaryhmiä), vaan kaikki osallistuvat Taitojenmittailuihin. Taitojenmittailut ovat matalan kynnyksen kilpailutapahtuma, jossa kaikki osallistujat palkitaan. Ilmoittautumisohjeet tulee sähköpostiin lähempänä tapahtuman alkua.

Mukavaa yleisurheilukesää!

Terveisin,

Emilia Voutilainen

lapset@jku.fi