



Piispala

# Lajikoulut

**Keski-Suomen piirin urheilijoille  
Syksy-talvi 2017-2018**

Järjestämme tulevan syksyn ja talven aikana yleisurheilun lajikouluja. **Lajikoulut ovat tarkoitettu JKU:n juniorivalmennus- ja valmennusryhmille sekä KESY:n muiden seurojen urheilijoille (09-02-syntyneet).** Treenit ovat pääasiassa tiistaisin (90min). Lajikoulut käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 43 Hipposhallissa.

## Keihäskoulu

- Kouluttajat: Riku Valleala & Harri Leivonen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 36 €
- klo 18.00-19.30
- Syksy: ke 29.11, pe 15.12, ke 20.12
- Talvi: pe 19.1, pe 2.2, pe 9.2

## Seiväskoulu

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- Kesä: ti 5.12, 12.12, 19.12
- Talvi: ti 30.1, 6.2, 13.2

## Heittokoulu

- Kouluttajat: Rebekka Rekola, Hannamari Kinnunen, Sonja Krapfi
- **7 krt** tai 16 krt Hipposhalli
- hinta 42 € tai 62 €
- klo 18.30-20.00
- Syksy: **ti 24.10, 31.10, 7.11, 14.11, 21.11, 28.11, 5.12,** 12.12, 19.12
- Talvi: ti 9.1, 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 13.2, 20.2

## Korkeuskoulu

- Kouluttaja: Sini Lällä & Heidi Erkinheimo
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- Syksy: ti 24.10, 31.10, 7.11
- Talvi: ti 20.2, 6.3, 13.3

## Loikka- & Pituuskoulu

- Kouluttajat: Heikki Herva & Sanna-Kaisa Kuronen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30 (ryhmä 1 & 2)
- klo 18.30-20.00 (ryhmä 3 & 4)
- ryhmäjaot tehdään ilm. jälkeen
- Syksy: ti 14.11, 21.11, ma 27.11
- Talvi: ti 9.1, 16.1, 23.1



**Ilmoittaudu lajikouluun tai valitse lajikoulupaketti. Ilmoittautuminen on sitova.** Huomioi, että yksittäisen lajikoulun maksu määräytyy lajikoulukertojen mukaan. Aikataulujen salliessa voit ilmoittautua ja osallistua useampaankin lajikouluun, mutta **päällekkäisistä lajikouluista aiheutuvia poisjääntejä ei korvata.** Katsokaa siis tarkkaan alla olevasta kalenterista ja päivämääristä, mitä valitsette. Jos valitset useamman kuin yhden lajikoulun, saat toisesta / kolmannelta / jne lajikoulusta 25% alennusta. Sisaralennus 10% toisesta sisaruksesta ja 20% kolmannelta / neljänestä.

### Hyppykoulupaketti

- 18 krt
- 6 krt seiväs, 6 krt loikka- & pituus, 6krt korkeus
- harjoituspäivät löytyvät kalenterista
- 35% alennus lajikouluista
- hinta 70 €

### Heittokoulu

- 7 krt (pieni) tai 16 krt (suuri)
- pieneen kokonaisuuteen kuuluu 7 ensimmäistä heittokoulukertaa, jonka voi myöhemmin myös päivittää suureen kokonaisuuteen
- perusheittämistä sekä heittolajeja kuula, moukari ja kiekko
- harjoituspäivät löytyvät kalenterista
- 35% alennus suuressa kokonaisuudessa
- hinta yht 42 € (pieni) tai 62 € (suuri)

Hyppy- ja heittokoulupaketeissa suurempi 35% alennus. Suosittelemme lajikoulupakettien ottamista, sillä nämä ovat monipuolisen kehittymisen kannalta paras ratkaisu - myös edullisin.

Ilmoittautuminen lajikouluihin **su 22.10 mennessä** (vko 42) vain netissä erillisellä lomakkeella. Valitse JKU:n kotisivuilla ylhäältä nuorisourheiluvälökosta ”lajikoulut” <https://jku.fi/lajikoulut/>

**HUOM.** Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut [antti.jr.mero@jku.fi](mailto:antti.jr.mero@jku.fi)



## Lajikoulut

vko	TI 17-18.30	TI 18.30 - 20		vko	KE/PE 18-19.30
43	korkeus		heittokoulu	43	
44	korkeus		heittokoulu	44	
45	korkeus		heittokoulu	45	
46	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	heittokoulu	46	
47	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	heittokoulu	47	
48	loikka ryhmä 1 & 2 (MA)	loikka ryhmä 3 & 4 (MA)	heittokoulu	48	keihäs (KE)
49	seiväs		heittokoulu	49	
50	seiväs		heittokoulu	50	keihäs (PE)
51	seiväs		heittokoulu	51	keihäs (KE)
2	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	heittokoulu	2	
3	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	heittokoulu	3	keihäs (PE)
4	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	heittokoulu	4	
5	seiväs		heittokoulu	5	keihäs (PE)
6	seiväs		heittokoulu	6	keihäs (PE)
7	seiväs		heittokoulu	7	
8	korkeus		heittokoulu	8	
9	<b>MATTO</b>	<b>MATTO</b>	<b>MATTO</b>	9	
10	korkeus			10	
11	korkeus			11	
12				12	