



# Lajikoulut

**Keski-Suomen piirin urheilijoille  
Syksy-talvi 2018-2019**

Lajikoulut ovat tarkoitettu JKU:n juniorivalmennus- ja valmennusryhmille sekä KESY:n muiden seurojen urheilijoille (08-03-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 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- Syksy: ti 13.11, 20.11, 26.11(ma),  
Talvi: ti 19.2, 26.2, 5.3

## Seiväskoulu

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- pidemmälle edenneille tarjolla myös säännöllisempää treeniä
- Syksy: ti 4.12, 11.12, 18.12  
Talvi: ti 29.1, 5.2, 12.2

## Heittokoulu

- Kouluttajat: Sonja Krapu, Rebekka Rekola, Janne Nalkki, Juuso Hassi
- **9 krt** tai 18 krt Hipposhalli
- hinta 54 € tai 70 €
- klo 18.30-20.00
- Syksy: **ti 23.10, 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12**  
Talvi: ti 8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2, 5.3

## Korkeuskoulu

- Kouluttaja: Sini Lällä, Juho Nieminen  
Heidi Erkinheimo
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- kaksi ryhmää iän/tason mukaan
- Syksy: ti 13.11, 20.11, 28.11(ke)  
Talvi: ti 19.2, 26.2, 5.3

## Loikka- & Pituuskoulu

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Hanna Fredriksson
- 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 20.10, 30.10, 6.11  
Talvi: ti 8.1, 15.1, 22.1



**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 / neljännestä.

### Hyppykoulupaketti

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

### Heittokoulu

- 9 krt (pieni) tai 18 krt (suuri)
- pieneen kokonaisuuteen kuuluu 9 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 54 € (pieni) tai 70 € (suuri)

**Ilmoittaudu lajikouluun tai valitse lajikoulupaketti.** Hyppy- ja heittokoulupaketeissa on suurempi 35% alennus. Suosittelemme lajikoulupakettien ottamista, sillä nämä ovat monipuolisen kehittymisen kannalta paras ratkaisu - myös edullisin.

Ilmoittautuminen lajikouluihin **ma 22.10 klo 15.00 mennessä** vain netissä erillisellä lomakkeella. Valitsee JKU:n kotisivuilla ylhäältä nuorisourheiluvalikosta ”lajikoulut” <https://jku.fi/lajikoulut/>

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

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

**HUOM.** JKU:n urheilijoille syksy-kevät 2018-2019 kaudella **ensimmäinen lajikoulu on kokonaan maksuton** (mukaan lukien pieni heittokoulu). Mikäli valitsee hyppykoulupaketin tai heittokoulun (suuri), vähennetään näistä 36 €. Seuraava lajikoulu on normaalihintainen.



## Lajikoulukalenteri syksy-talvi 2018-2019

vko		TI 17-18.30	TI 18.30 - 20		vko
43	23.10	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	heittokoulu	43
44	30.10	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	heittokoulu	44
45	6.11	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	heittokoulu	45
46	13.11	korkeus	keihäskoulu	heittokoulu	46
47	20.11	korkeus	keihäskoulu	heittokoulu	47
48	27.11	korkeus KE 28.11	keihäskoulu MA 26.11	heittokoulu	48
49	4.12	seiväs		heittokoulu	49
50	11.12	seiväs		heittokoulu	50
51	18.12	seiväs		heittokoulu	51
2	8.1	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	heittokoulu	2
3	15.1	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	heittokoulu	3
4	22.1	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	heittokoulu	4
5	29.1	seiväs		heittokoulu	5
6	5.2	seiväs		heittokoulu	6
7	12.2	seiväs		heittokoulu	7
8	19.2	korkeus	keihäskoulu	heittokoulu	8
9	26.2	korkeus	keihäskoulu	heittokoulu	9
10	5.3	korkeus	keihäskoulu	heittokoulu	10