

Lounais-Suomen  
Sulkapalloyhdistys ry

# Lounasulka Kumpoo Summer Camp 2019



31.7. - 4.8.2019

PUNT, Parainen

# Tervetuloa sulkapalloseurille!

Olet tulossa elokuussa Lounais-Suomen Sulkapalloseurien järjestämälle sulkapalloseurille. Enää muutama viikko ja pääsemme kaikki nauttimaan tanskalaisten DGI - valmentajien huippuvalmennuksesta maailman parhaan urheilulajin parissa! 😊

Seurille on tulossa yli neljäkymmentä junioria: muutama tämän vuoden SM-mitalisti ja useampi tuleva mitalisti mutta mukana on myös lajin parissa kilpailemista vielä aloittelevia innokkaita nuoria! Kansainvälistä maustetta tuo tänä vuonna kahdeksan tanskalaisen juniorin osallistuminen seurille.

## Seuripaikka

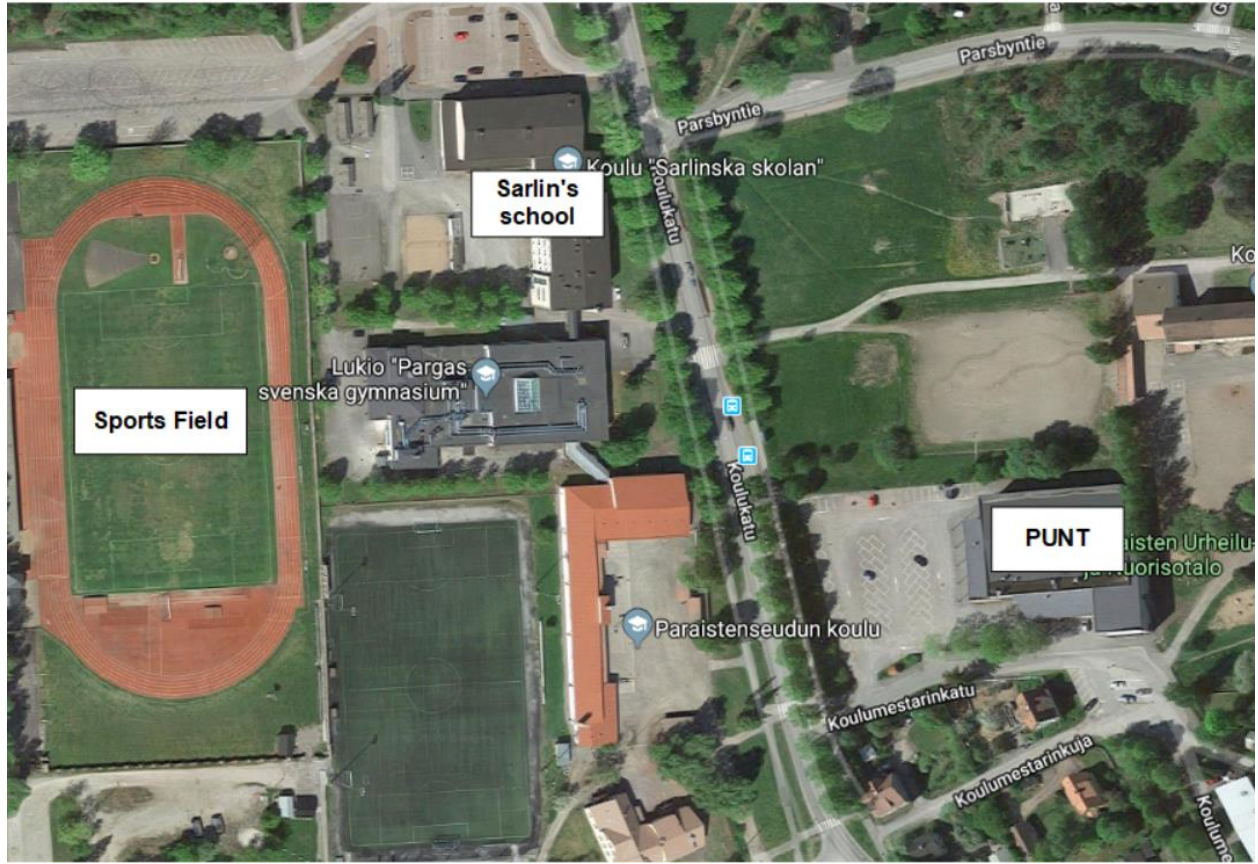
Seuri järjestetään Paraisten Nuoris- ja Urheilutalon (PUNT, Koulumestarinkatu 5) upeissa puitteissa ja säävarauksin osittain myös Paraisten lähialueilla. Lajiharjoituksissa urheilutalon palloiluhallin yhdeksän ja viereisen Sarlinin koulun neljä sulkapalloseurille tulevat varmasti näkemään rutkasti kovia treenejä, hiekeä, naurua ja onnistumisen elämyksiä!



Seuriläisten majoitus tapahtuu nuorisotalon tiloissa ja itse hallissa. Kulku nuorisotalon tiloihin on mahdollista sekä ulko- että sisäkautta mutta turvallisuussyistä ulko-ovi pidetään pääosin suljettuna. Majoitusta varten tarvitset oman patjan, tyynyn, makuupussin/peiton ja tarvittavat liinavaatteet.

Wc- ja suihkutilat löytyvät käytävältä.

Palloiluhalli ja nuorisotila ovat varattu yksinomaan seuriläisten käyttöön koko leirin ajaksi mutta urheilutalon punttisalilla saattaa leirin aikana käydä myös muita henkilöitä. Tämän takia arvotavarat on syytä pitää mukana. Koko leirin ajan paikalla on vähintään kuusi aikuista valvojaa/valmentajaa.



# Ohjelmarunko

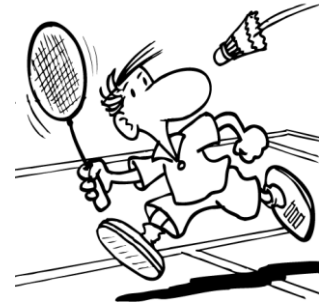
Alustava ohjelmarunko on esitetty alla. Tämä tulee tarkentumaan vielä ennen leiriä mutta niin kuin ohjelmasta nähdään, leiri on varsin intensiivinen! Ohjelma sisältää lajiharjoituksia, täydentäviä ja palauttavia harjoituksia (iltaohjelmat). Jotta leiriläiset jaksavat koko leirin, tulee kiinnittää erityistä huomiota klo 22:00 alkavaan harjoitukseen eli lepoon! ☺

	Wednesday <i>(First schoolday)</i>	Thursday <i>(War)</i>	Friday <i>(Golf)</i>	Saturday <i>(Spa)</i>	Sunday <i>(Last schoolday)</i>
7:00		Goodmorning + Morning activity (C & O)	Goodmorning + Morning activity (The Green)	Goodmorning + Morning activity (Mindfulness)	Sleep
7:30					Goodmorning
8:00		Breakfast	Breakfast	Breakfast	Breakfast
8:30					
9:00		All - Squad Goals Teamwork	All "Hole in one!"  (1+2 out, 3+4 in)	All A balanced mind "So delicious"	All No boundaries
9:30					100 %
10:00	Welcome! :-)				
10:30					
11:00	Who are my classmates?	Raw strength	(1+2 in, 3+4 out)	"In the zone"	Packing + lunch
11:30					
12:00					
12:30					
13:00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	All Matches + Military
13:30					
14:00	All "New impressions"	All Survival - combat training	All Nerves	All "Appearance"	Good Bye! :-)
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	Break (fruit)	Break (fruit)	Break (fruit)	Break (fruit)	
16:30					
17:00	"Diversity"	Battlefield	Team games (Team matches) Welcome to the Golf Club	Team games "SteamRoom"	
17:30					
18:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	
18:30					
19:00	"New adventure"	Supplies + war	"Out of Bounds"	Prep for tonight's entertainment	
19:30					
20:00		APOCALYPSE Finland vs. Denmark		Fun night (Quiz + entertainment)	
20:30					
21:00	Break until sleep at 22:00				
21:30					
22:00	Sleep	Sleep	Sleep	Sleep ?	
22:30					
23:00					

## Varustelista

Ota mukaan leirille soveltuvien osien seuraavat varusteet:

- Majoittuville
  - patja / makuualusta ja tynny
  - makuupussi tai peitto + liinavaatteet
  - yöpuku
  - hammasharja ja -tahna ja muut hygieniavälineet
  - taskulamppu
  - mukava oloasu sisälle
- Pelivälineet
  - maila(t) ja sulat (leirin hintaan kuuluu yksi sulkatuubi)
  - sisäpelikengät
  - pelipaidat (leirin hintaan kuuluu yksi pelipaita)
  - shortsit / hame
  - pelisukkia
  - vesipullo
- Ulkopelivermeet
  - lenkkikossut
  - verkkarit / tuulipuku / trikoot
  - takki
- Vaihtovaatteita
- Muovipussi likavaatteille
- Henkilökohtaiset lääkkeet yms.
- Pyyhe ja uikkarit
- Crocsit tms. sandaalit (mukavat treenien jälkeen hautuneille jaloille)
- Kohtuudella karkkia
- Muistiinpanovälineet (kynä, kumi, vihko)
- Aurinkovoidetta
- Vapaa-ajalle lautapeli, pelikortit, tms.
- Taskurahaa (kohtuudella)



Sekaannusten välttämiseksi **muistakaa merkata henkilökohtaiset varusteet!**



## Muuta

### Valiopelaajia apuvalmentajina

Meillä on kunnia saada apuvalmentajiksi myös paikallisia valiopelaajia! Tämä mahdollistaa edistyneimmillekin tarpeeksi haastavat harjoitusottelut. 😊

### Kumpoo varustemyynti / huolto

Leirin sponsorin edustaja tulee esittelemään leirin aikana tuotteitaan ja samalla on mahdollista huoltaa mailoja ja ostaa esim. sulkia.

### Järjestyssäännöistä leirin aikana

Leirillä noudatetaan yleisiä järjestyssääntöjä ja näiden räikeä rikkominen johtaa leiriltä poistamiseen. Tärkeimpänä sääntönä on, että hiljaisuuden aikana majoitustiloista ei poistuta.

Jotta saamme mahdollisimman onnistuneen leirin, matkapuhelimet ”sammuvat” samaan aikaan kuin pelaajatkin. Tämä tarkoittaa että klo 22:00-07:00 kaikki häpättimet ovat myös nukkumassa! 😊

Harjoituksissa puhelimet ovat pelikassissa. Kuvien ottaminen treeneistä on toki sallittua.



## Yhteystiedot

### Lounasulka Camp Core Team

Mikko Blomqvist	044-296 1250
Petri Nummi	041-502 5002
Mika Valkonen	050-570 4474

### Lounasulka Some

<https://losu.sporttisaitti.com/>

<https://twitter.com/Lounasulka>

<https://www.facebook.com/Lounasulka-146853285833290/>



## Lyhyt lajisanasto

Leirin "virallinen" valmennuskieli on englanti. 😊 Tästä ei pidä kuitenkaan hätäntyä, koska paikan päällä on useita apuvalmentajia jotka opastavat kielimuurin yli suomeksi, ruotsiksi ja tanskaksi! Nyt on kuitenkin loistava tilaisuus opetella oman lajin sanastoa englanniksi, joten ohessa lyhyt sanasto:

badminton	sulkapallo (peli)
a shuttlecock	sulkapallo (peliväline)
singles	kaksinpeli
doubles	nelinpeli
a racquet	maila
a string	jänne
a frame	mailan kehys
a court	kenttä
a forecourt	etukenttä
a midcourt	keskikenttä
a rearcourt	takakenttä
a service court	syöttöruutu
a baseline	takaraja
a sideline	sivuraja
a doubles sideline	nelinpelin sivuraja
a center line	syöttöruutujen välinen raja
a net	verkko
a server	syöttäjä
a receiving player	syötön vastaanottaja
an opponent	vastustaja
defend	puolustaa
a base position	pelikeskus
a score	piste
a rally	pelattu pallo
a game	erä
a match	ottelu
a stroke	lyönti, isku
forehand	kämmen
backhand	rysty
a jump smash	hyppysmash
an attacking clear	hyökkäävä clear-lyönti
a drop shot	droppilyönti
a netshot	verkkolyönti
a lift	nosto
a kill	tappolyönti
a wood shot	kehyslyönti
a slicing shot	leikkaavalyönti
spin	pyöriä
a tumbling netshot	verkkorullari

