

Lounais-Suomen  
Sulka­pallo Yhdistys ry

# Lounasulka Kumpoo Summer Camp II



3.-7.8.2017

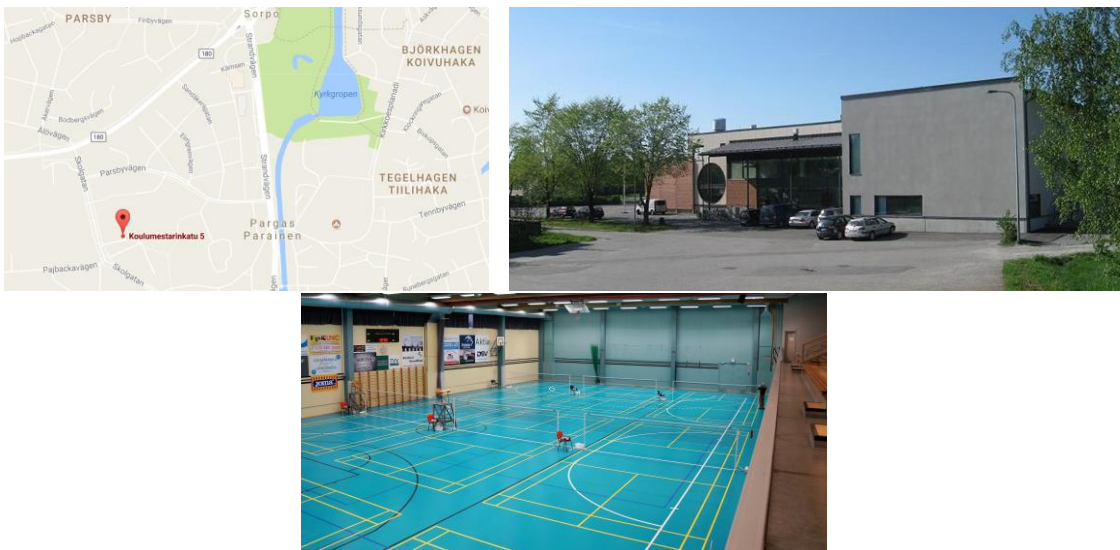
PUNT, Parainen

# Tervetuloa sulkapalloseurille!

Olet tulossa elokuussa Lounais-Suomen Sulkapalloseurien järjestämälle sulkapalloseurille. Enää kuukausi ja pääsemme kaikki nauttimaan tanskalaisten DGI - valmentajien huippuvalmennuksesta maailman parhaan urheilulajin parissa! Leirille on tulossa yli kaksi kymmentä junioria (keski-ikä 14 vuotta): muutama tämän vuoden SM-mitalisti ja useampi tulevien vuosien mitalisti mutta mukana on myös lajin parissa harrastusta vielä aloittelevia innokkaita nuoria.

## Leiripaikka

Leiri järjestetään Paraisten Nuoris- ja Urheilutalon (PUNT, Koulumestarinkatu 5) upeissa puitteissa ja säävarauksin osittain myös Paraisten lähialueilla. Lajiharjoituksissa urheilutalon palloiluhallin yhdeksän sulkapalloseurille tulevat varmasti näkemään rutkasti hikeä, naurua ja onnistumisia.



Leiriläisten majoitus tapahtuu nuorisotalon tiloissa, joka sijaitsee hallin päädystä. Kulku 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 leiriläisten käyttöön koko leirin ajaksi mutta urheilutalon punttisalilla saattaa leirin aikana käydä myös muita henkilöitä. Tämän johdosta arvotavarat on syytä pitää mukana. Koko leirin ajan paikalla on vähintään kolme aikuista valvojaa/valmentajaa.

## Ohjelmarunko

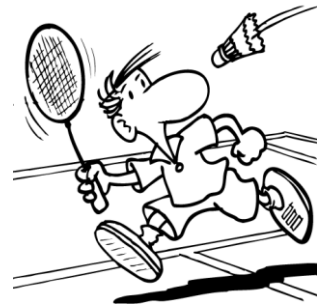
Alustava ohjelmarunko on esitetty alla. Tämä tulee tarkentumaan vielä ennen leiriä mutta niin kuin ohjelmasta nähdään, leiri on varsin intensiivinen! Ohjelma sisältää lajiharjoituksia, täydentäviä ja palauttavia harjoituksia (iltaohjelmat). Jotta leiriläiset jaksavat koko leirin, tulee kiinnittää erityistä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

	TORSTAI 3.8.	PERJANTAI 4.8.	LAUANTAI 5.8.	SUNNUNTAI 6.8.	MAANANTAI 7.8.
07:00		<i>Goodmorning</i> Morning activity	<i>Goodmorning</i> Morning activity	<i>Goodmorning</i> Morning activity	<i>Goodmorning</i> Morning activity
08:00		Aamupala	Aamupala	Aamupala	Aamupala
09:00		Aamupäivän harjoitus 1	Aamupäivän harjoitus 1	Aamupäivän harjoitus 1	Aamupäivän harjoitus 1
10:00	<i>Leirin avaus</i>	Aamupäivän harjoitus 2	Aamupäivän harjoitus 2	Aamupäivän harjoitus 2	Aamupäivän harjoitus 2
11:00	Aamupäivän harjoitus	Aamupäivän harjoitus 2	Aamupäivän harjoitus 2	Aamupäivän harjoitus 2	Aamupäivän harjoitus 2
12:00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
13:00	Iltaapäivän harjoitus	Iltaapäivän harjoitus	Iltaapäivän harjoitus	Iltaapäivän harjoitus	Iltaapäivän harjoitus
14:00	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala	Välipala
15:00	Team games	Team games	Team games	Team games	Team games
16:00	Team games	Team games	Team games	Team games	Team games
17:00	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen
18:00					Leirin lopetus
19:00	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	Iltaohjelma	
20:00					
21:00	Vapaata ohjelmaa, iltapala ja iltatoimet	Vapaata ohjelmaa, iltapala ja iltatoimet	Vapaata ohjelmaa, iltapala ja iltatoimet	Vapaata ohjelmaa, iltapala ja iltatoimet	
22:00	<b>HILJAISUUS</b>				

## Varustelista

Ota mukaan leirille soveltuvien osien seuraavat varusteet:

- Majoittuville
  - patja / makuualusta ja tyyny
  - 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
  - lenkkiosut
  - 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 sekä suomeksi että ruotsiksi! 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

