

Keski-Suomen Lajikoulut

KEVÄT 2025. Kevään lajikoulut on suunnattu 2009–2015-syntyneille Keski-Suomen piirin yleisurheiluseurojen nuorille. Lajikouluja tarjotaan jälleen lähes kaikissa lajeissa. Lajikoulut järjestää JKU.

Aitakoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Ilari Manninen ja Juuso Peltola

- pe 4.4 klo 17:30–19
- ke 9.4 klo 17:30–19
- ke 16.4 klo 17:30–19
- ke 23.4 klo 17:30–19

Pituus- ja kolmiloikka 4 krt / 28 €, kouluttajina Sanna-Kaisa Kuronen ja Juho Sanaslahti

- ti 22.4 klo 17:30–19
- ti 29.4 klo 17:30–19
- ke 7.5 klo 17:30–19
- ke 14.5 klo 17:30–19 ulkona, paikka tarkentuu

Korkeuskoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Seppo Haavisto, Iina Suomäki ja Lauri Sinkkonen

- to 10.4 klo 17:30–19
- to 17.4 klo 17:30–19
- to 24.4 klo 17:30–19
- pe 2.5 klo 17:30–19



Pikajuoksu- ja kilpakävelykoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Karoliina Kaasalainen (kävely) ja Nelli Anttonen (pikajuoksu)

- ti 1.4 klo 17-18:30
- ti 8.4 klo 17-18:30
- ti 15.4 klo 17-18:30
- ti 22.4 klo 17-18:30

Heittokoulu 6 krt /42 €, kouluttajina Kiira Väänänen (moukari), Panu Tirkkonen (kuula), Rami Kankaanpää (kiekko)

- ti 8.4 klo 18-19:30 kiekko
- ti 15.4 klo 17:30–19 kuula
- ti 22.4 klo 17:30–19 kuula
- ke 7.5 klo 17–18:30 kiekko
- ma 12.5 klo 17:30–19 moukari
- ma 19.5 klo 17:30–19 moukari ulkona, paikka tarkentuu

**Seiväskoulu 5 krt / 35 €, kouluttajana
Vesa Rantanen**

- to 17.4 klo 17:30–19
- ke 23.4 klo 17:30–19
- ke 30.4 klo 17:30–19
- ma 5.5 klo 17:30–19
- ma 12.5 klo 17:30–19

**Keihäskoulu 5 krt / 35 €, kouluttajat Harri
Leivonen, Inka Sinivuori, Ville Korhonen,
Leevi Lindi, Kimmo Kinnunen, Riku
Valleala**

- ke 16.4 klo 18:30–20
- pe 2.5 klo 17-18:30
- ke 7.5 klo 18:30–20
- pe 16.5 klo 18:30–20 ulkona, paikka tarkentuu
- pe 23.5 klo 18:30–20 ulkona, paikka tarkentuu



**Nuorten juoksuryhmä, valmentaja Kari
Kallio**

- sunnuntaisin klo 17:45–19
- lisäharjoitus eli JKU:n valmennusryhmä. ja kilpa-UK-ikäiset+12 €/kk JKU:n toimintamaksujen mukaiseen hintaan.
- Muille KeSY:n urheilijoille lajikouluna 28 €/kk. Monipuolista juoksemista ja juoksutekniikan harjoittelua.

Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 31.3.2025**. Ilmoittautuminen tehdään Suomisportissa (linkki)

<https://jku.fi/lajikoulu/> **HUOM. Harjoituspäivä- tai aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.**

Valmennusryhmäläisille kaudella 2024–25 kaksi lajikoulua ovat ilmaisia, muut normaalihinnalla. KilpaUK-ryhmäläisille kaikki lajikoulut normaalihintaisia. Nuorten juoksuryhmän treenit eivät sisälly ilmaistuu.

Huom! Ilmoittautuminen on sitova. Tarkistathan aikataulun ilmoittautumisen yhteydessä ja huomioi, että osa lajikouluista menee päällekkäin toisen lajikoulun kanssa. **Yksittäisistä kerroista tulleita poisjääntejä ei hyvitetä.**

Lajikouluun liittyvissä kysymyksissä voi olla yhteyksissä JKU:n nuorisovalmennusryhmävastaavaan Leeviin.

leevi.lindi@jku.fi

+358 406428994

LISÄINFOA LAJIKOULUISTA:

Keihäskoulu järjestetään Keihäskarnevaalit ry:n alueellisen keihäskoulun yhteydessä, kouluttajina Harri Leivonen, Kimmo Kinnunen, Inka Sinivuori ja Riku Valleala, Ville Korhonen ja Leevi Lindi. Keihäskouluun voi osallistua joko alueellisen keihäskoulun koko pakettiin tai Keski-Suomen lajikoulun kautta pienempänä pakettina. **Ilmoittautuminen alueelliseen keihäskouluun linkin kautta:** <https://keihaskarnevaalit.myclub.fi/flow/events/public>

Seiväskoulun kouluttajana toimii Vesa Rantanen. Seiväshyppy on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seiväshypystä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeen.

Korkeuskoulua pitää Seppo Haavisto, apunaan nuoret korkeustaiturit Lauri Sinkkonen ja Iina Suomäki. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppyosaharjoitteita ja hyppelehtäviä tekniikoita.

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan monipuolisesti jaloa aitomisen taitoa. Kouluttajina toimivat tällä kertaa JKU:n Ilari Manninen ja Juuso Peltola.

Loikka- ja pituuskoulussa tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppely/loikkaharjoitteisiin. Kouluttajina toimivat Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti ja Hanna Fredriksson. Loikka- ja pituuskoulu jaetaan pienempiin ryhmiin riippuen osanottajamäärästä.

Pikajuoksu- ja kilpakävelykoulussa harjoitellaan pikajuoksun tekniikkaa, kilpakävelytekniikkaa, näihin liittyviä harjoitteita sekä tehdään nopeus- ja kestävyysharjoittelua. Kouluttajana toimivat pikajuoksija Nelli Anttonen sekä kilpakävelijä Karoliina Kaasalainen.

Heittokouluun kuuluvat rinkilajit: kuula, kiekko, moukari (2 krt/laji). Lisäksi harjoitellaan heittämiseen tarvittavia perusominaisuuksia ja tyypillisiä osaharjoitteita. Kouluttajina toimivat aktiiviurheilijat, moukarinheittäjä Kiira Väänänen, kuulantyyöntäjä Panu Tirkkonen ja kiekonheittäjä Rami Kankaanpää.