

# Keski-Suomen Lajikoulut

**SYKSY 2026.** Kevään lajikoulut on suunnattu 2011–2017-syntyneille Keski-Suomen piirin yleisurheiluseurojen nuorille. Lajikouluja tarjotaan jälleen lähes kaikissa lajeissa. Lajikoulut järjestetään JKU:n ja KeSY:n yhteistyönä.

## **Aitakoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Essi Vehmaa ja Ilari Manninen**

- pe 6.11. klo 17-18:30
- pe 20.11. klo 17-18:30
- pe 4.12. klo 17-18:30
- pe 11.12. klo 17-18:30

## **Pituus- ja kolmiloikka 4 krt / 28 €, kouluttajina Gia Reinholm ja Sonja Jääskeläinen**

- su 22.11. klo 16:30-18
- su 29.11. klo 16:30-18
- su 13.12. klo 16:30-18
- su 20.12. klo 16:30-18

## **Korkeuskoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Katja Valkola ja Iina Suomäki**

- ma 2.11. klo 18:30-20
- ma 9.11. klo 18:30-20
- ma 16.11. klo 18:30-20
- ma 23.11. klo 18:30-20



## **Pikajuoksu- ja kilpakävelykoulu 4 krt / 28 €, kouluttajina Karoliina Kaasalainen (kävely) ja Tessa Moisio (pikajuoksu)**

- ke 4.11. klo 17:30-19
- ke 11.11. klo 17:30-19
- ke 25.11. klo 17:30-19
- ke 2.12. klo 17:30-19

## **Heittokoulu 7 krt / 49 €, kouluttajina Aino-Kaisa Sihvonen (moukari), Eero Ahola (kiekko ja kuula) JOS tulee iso ryhmä, saattaa tulla kaksi erillistä ryhmää.**

- ke 28.10. klo 18-19:30 (moukari)
- ke 4.11. klo 18-19:30 (moukari)
- ke 11.11. klo 18-19:30 (moukari)
- ke 18.11. klo 18-19:30 (kiekko)
- ke 25.11. klo 18-19:30 (kiekko)
- ke 2.12. klo 18-19:30 (kuula)
- ke 9.12. klo 18-19:30 (kuula)

**Seiväskoulu 5 krt / 35 €, kouluttajina  
Nelli Pajula ja Kiia Perkaus**

- ti 27.10. klo 17:30-19
- ti 3.11. klo 17:30-19
- ti 10.11. klo 17:30-19
- ti 17.11. klo 17:30-19
- ti 24.11. klo 17:30-19

Huom! Lisäksi nuorten seiväsryhmä pe klo 17:30-19 hieman enemmän hypänneille, kysy lisätietoja.

**Keihäskoulu 5 krt / 35 €, osana  
alueellista keihäskoulua**

- pe 6.11. klo 17:30-19
- pe 20.11. klo 17:30-19
- pe 4.12. klo 17:30-19
- pe 11.12. klo 17:30-19
- pe 18.12. klo 17:30-19



**Nuorten juoksuryhmät, valmentajina  
Kari Kallio ja Helmi Karjainen**

- ajankohdista lisätietoa omalla sivullaan
- JKU:n valmennusryhmiä, maksut JKU:n toimintamaksujen mukaisella hinnalla.
- Muille KeSY:n urheilijoille lajikouluna 1 kertaa viikossa 28 €/kk ja 2 kertaa viikossa 56 €/kk. Monipuolista juoksemista ja juoksutekniikan harjoittelua kestävyyspainotteisesti.

## Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **su 25.10.** Ilmoittautuminen tehdään Suomisportissa

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

JKU:n valmennusryhmäläisille kaudella 2026–2027 kaksi lajikoulua ovat ilmaisia, muut normaali hinnalla. KilpaUK-ryhmäläisille kaikki lajikoulut normaali hintaisia. Nuorten juoksuryhmien treenit eivät sisälly ilmaisetuun.

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 nuorisovalmennusvastaavaan Rebekka Rekola-Pulkkiseen.

nuoriso@jku.fi

## **LISÄINFOA LAJIKOULUISTA:**

**Keihäskoulu** järjestetään Keihäskarnevaalit ry:n alueellisen keihäskoulun yhteydessä, kouluttajina mm. Harri Leivonen, Inka Sinivuori 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>

**Seiväshyppy** on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seiväshypystä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeen.

**Korkeuskoulun** tehdään korkeushypyn lajiharjoittelun lisäksi tärkeitä hyppyosaharjoitteita ja hyppelytekniikoita.

**Aitajuoksukoulussa** harjoitellaan monipuolisesti aitajuoksun tekniikkaa.

**Loikka- ja pituuskoulussa** tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppely/loikkaharjoitteisiin.

**Pikajuoksu- ja kilpakävelykoulussa** harjoitellaan pikajuoksun tekniikkaa, kilpakävelytekniikkaa ja näihin liittyvää oheisharjoittelua. Jokaisessa harjoituksessa on osiot kumpaakin lajia.

**Heittokouluun** kuuluvat rinkilajit: kuula, kiekko, moukari. Heittokoulussa harjoitellaan heittotekniikkaa. Lisäksi harjoitellaan heittämiseen tarvittavia perusominaisuuksia ja tyypillisiä osaharjoitteita.

# Lisäharjoittelumahdollisuudet Lajikoulujen jatkoksi

JKU järjestää jäsenilleen ja muille KeSY:n seurojen innokkaille nuorille lisäharjoittelumahdollisuuksia kestojuoksuihin ja seiväshyppyyn. Näistä ryhmistä lisätietoa saatavilla Rebekka Rekola-Pulkkiselta: [nuoriso@jku.fi](mailto:nuoriso@jku.fi)

## Nuorten seiväsryhmä

- valmentajana Kiia Perkaus
- treenit pääasiassa perjantaisin 17:30-19
- JKU:n valmennusryhmä, eli normaalien kilpa-UK- ja nuorisovalmennusryhmien toimintamaksujen mukaan

NVR 2012-2014-syntyneiden juoksuryhmä:

- valmentaja Kari Kallio
- joka viikko keskiviikkoisin 18:30-20 ja sunnuntaisin 17:30-19
- JKU:n valmennusryhmä, eli nuorisovalmennusryhmien toimintamaksujen mukaan

## Nuorten juoksuryhmät

Kilpa-UK:n juoksuharjoitus:

- valmentaja Kari Kallio
- joka viikko sunnuntaisin klo 16:15-17:30
- lisäharjoitus, kilpaUK-toimintamaksujen mukaisesti
- monipuolista juoksuharjoittelua

NVR JKL-Juoksija-Juniorit (2011-syntyneet ja vanhemmat)

- valmentaja Helmi Karjainen
- joka viikko tiistaisin 17:30-19 ja torstaisin 17:30-19
- JKU:n valmennusryhmä, eli nuorisovalmennusryhmien toimintamaksujen mukaan