

Keski-Suomen Lajikoulut

KEVÄT-KESÄ 2021. Lajikoulut ovat tarkoitettu Keski-Suomen yleisurheiluseurojen urheilijoille (09-05-syntyneet). Minilajikouluihin ja juoksukouluun voivat hakea nuoremmat (11-09-syntyneet). Treenit ovat pääasiassa ti ja ke (90min) ja käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 20 Harjulla.

Keihäskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Riku Valleala, Harri Leivonen
- 5 krt Harju
- hinta 35 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä osa treeneistä
- ti 18.5, 1.6(palokka), 8.6, 15.6, 22.6

Seiväskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 5 krt Harju
- hinta 35 €
- klo 17.30-19
- pidemmälle edenneille tarjolla myös säännöllisempää treeniä, joka sovitaan kesän alussa
- ti 18.5, 26.5(ke), 13.7, 20.7, 27.7

Heittokoulu (09-05-syntyneet;

moukari, kiekko, kuula)

- Kouluttajat: Piia Koski, Oskari Eskola
- 10 krt Viitaniemi
- hinta 70 €
- klo 17-18.30
- ke 19.5, 26.5, 16.6, 30.6, 7.7, 21.7, 28.7, 4.8, 11.8, 18.8

Korkeuskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen
- 5 krt Harju
- hinta 35 €
- klo 18-19.30
- ti 22.6, 29.6, 6.7, 18.8(ke), 24.8

Loikka- & Pituuskoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Juho Sanaslahti, Julius Toivola, Sanna-Kaisa Kuronen
- 5 krt Harju
- hinta 35 €
- klo 18-19.30
- ti 1.6(palokka), 8.6, 15.6, 3.8, 10.8

Aitajuoksukoulu (09-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Otto Raja-aho, Antti Mero
- 5 krt Harju
- hinta 35 €
- klo 18.30-20
- ke 19.5, 26.5, 21.7, 28.7, 4.8

Juoksukoulu (11-05-syntyneet)

- Kouluttajat: Karoliina Kaasalainen + vierailevia juoksijakouluttajia
- 5 krt Harju
- hinta 35 €
- klo 18.30-20
- Juoksu-, koordinaatio-, kilpakävelytekniikkaa
- ke 30.6, 7.7, 18.8, 25.8, 8.9



Minihyppykoulu (11-09-syntyneet; pituus, 3-loikka, korkeus, seiväs)

- Kouluttajat: mm. Pietari Outinen, Sini Lällä
- 4 krt Harju
- hinta 28 €
- klo 18.30-20
- ke 19.5, 26.5, 14.7, 21.7

Miniheittokoulu (11-09-syntyneet; keihäs, kiekko, moukari, kuula)

- Kouluttaja: mm. Leevi Lindi
- 4 krt Viitaniemi
- hinta 28 €
- klo 18.30-20
- ke 16.6, 23.6, 28.7, 4.8



Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 17.5 klo 12.00.**

Ilmoittautuminen vain erillisellä lomakkeella
<https://jku.fi/lajikoulut/>

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut antti.jr.mero@jku.fi

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.

HUOM. JKU:n valmennusryhmäläisille (08-05-syntyneet) kaudella 2020-2021 (syksy-kesä) **kaksi lajikoulua on kokonaan maksutonta. Poikkeuksena kesän heittokoulu (10 krt), joka on kahden maksuttoman lajikoulun arvoinen.** Seuraavat lajikoulut näistä ovat normaalihintaisia. 09-syntyneillä on mahdollisuus osallistua joko lajikouluhin tai minilajikouluihin. JKU:laisille 09-syntyneille kaikki lajikoulut ovat normaalihintaisia.

Huippu-urheilijat tähtivieraina

Lajikouluissa tulee kauden aikana tekemään tähtiurheilijavierailuja useita Keski-Suomen alueella harjoittelevia huippu-urheilijoita. Kesäkaudelle varmoja vierailijoita ja päiviä ei ole vielä lyöty lukkoon, sillä urheilijoiden omat kisat määrittää heidän mahdollisen osallistumisen lajikouluihin. Kuhunkin lajikouluun on kuitenkin tarkoitus saada tähtivieraita paikalle kuten syys- ja talvikaudella ja mm. alla olevia nimiä pyrimme saamaan treeneihin paikalle.



Aitajuoksukoulussa

Nooralotta Neziri: 100m aj (12.81), moninkertainen Suomen mestari ja arvokisaedustaja (EM, MM, olympialaiset), EM19 kultaa ja EM22 pronssia

Elmo Lakka: 110m aj (13.49), moninkertainen Suomen mestari ja arvokisaedustaja (EM, MM)

Ilari Manninen: 110m aj (14.02), moninkertainen SM-mitalisti ja nuorten arvokisaedustaja (EM, MM)

Juoksukoulussa

Viljami Kaasalainen: 100m (10.34) ja 200m (21.02), Suomen mestari 2020 (100m)

Anniina Kortetmaa: 100m (11.59) ja 200m (23.62), Suomen mestari 2018 (100m) ja Suomen mestari 2020 (200m)

Joonas Rinne: 800m (1:47.87) ja 1500m (3:40.38), moninkertainen Suomen mestari, universiadit pronssia (1500m)

Anniina Kivimäki: kilpakävely (10km 47:11.84), Suomen mestari 2020 (10km)

Korkeuskoulussa ja minihyppykoulussa

Arttu Mattila: korkeushyppy (2.21m), Suomen mestari 2020, EM19 pronssia

Jessica Kähärä: korkeushyppy (1.90m), Suomen mestari 2019 (halli), EM17 hopeaa (korkeus) ja EM17 pronssia (3-loikka)

Sini Lällä: korkeushyppy (1.87m), Suomen mestari 2015

Loikka- ja pituuskoulussa ja minihyppykoulussa

Oona Nieminen: pituushyppy (6.27m), moninkertainen nuorten SM-mitalisti

Heittokoulussa ja miniheittokoulussa

Kiira Väänänen: moukari (64.42m), moninkertainen nuorten Suomen mestari, EM17 pronssia

Lisäinfoa lajikouluista

Keihäskoulu (tiistai-ilta)

Keihäskoulu järjestetään alueellisen keihäskoulun yhteydessä. Kouluttajat Riku Valleala ja Harri Leivonen ovat molemmat olleet yli 70metrin keppimiehiä. Rikulla on monen vuoden keihäsvalmentaja- ja kouluttajakokemus. Samoin Harrilla, joka palkattiin viime vuonna ammattivalmentapestiin yhteispalkkauksella: JKU, SUL sekä paikallisen urheilulukion ja urheiluakatemian yhteistyöllä. Harrilla on tällä hetkellä myös oma heittotiimi, jota hän valmentaa. Ympärivuotinen alueellinen keihäskoulu toimii Keihäskarnevaalit ry:n osaavien kouluttajien avulla ja SUL:n kanssa tiiviissä yhteistyössä. Kesän Keski-Suomen keihäskoulu sijoittuu alueellisen keihäskoulun loppuvaiheeseen.

Seiväskoulu (tiistai-ilta)

Seiväskouluttajana toimii jo monta vuotta seivästreenejä Jyväskylässä vetänyt Pietari Outinen. Pietari on vielä itse aktiivinen seiväshyppääjä ja hyppäsi tänä vuonna ennätyksensä 4.80m. Seiväshyppy on yksi yleisurheilun haastavimmista tekniikkalajeista, minkä vuoksi se vaatii paljon tekniikkaharjoittelua. Mikäli seivähypystä kiinnostuu enemmän, tarjolla on myös seiväsharjoittelua seiväskoulun jälkeenkin. Pidemmälle edenneet voivat osallistua tähän harjoitukseen jo aiemminkin. Syys- ja talvikaudella extratreeneistä oli puhe, mutta tämä jäi kuitenkin vielä toteuttamatta. Nyt kesäkaudella on tarkoitus toteuttaa lisätreenejä heti lajikoulukaudella varsinaisten kahden seiväskouluharjoitusjaksojen väliin ja jälkeen. Näihin harjoituspäiviä ja aika on sovittavissa.

Korkeuskoulu (tiistai-ilta)

Korkeuskouluttajana toimii Vesa Rantanen, joka Harri Leivosen tavoin palkattiin viime vuonna ammattivalmentajapestiin. Vesalla on komea huippu-urheilutausta: seiväshypyssä ennätys 5.72m, useita Suomen mestaruuksia ja arvokisaedustuksia; korkeushypyssä ennätys on myös komea 2.16m, jolla olisi useana vuonna ollut Kalevan Kisoissa mitaleilla. Vesalla on omassa tiimissä valmennuksessa hyppääjiä, pika-aitureita ja ottelijoita. Korkeushypyn lisäksi korkeuskoulussa harjoitellaan tärkeitä hyppyosaharjoitteita ja hyppelytekniikoita.

Loikka- ja pituuskoulu (tiistai-ilta)

Loikka- ja pituuskoulussa tehdään molempia lajeja pituushyppyä ja 3-loikkaa sekä yleistä tekniikkaa hyppely/loikkaharjoitteisiin. Kouluttajina toimivat Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti ja Julius Toivola. Sanna-Kaisan 3-loikkaennätys on 12.99 ja hän on moninkertainen nuorten SM-mitalisti. Sanna-Kaisa on valmentanut mm. Petteri Monnia, Emmi Mäkistä ja toista kouluttajaa Juho Sanaslahtea. Juholla löytyy myös monia nuorten SM-mitaleja 3-loikasta (ennätys 14.99). Juho valmentaa siskoaan Sini Sanaslahtea, jonka pituusennätys on 6.33. Julius Toivola on yksi seuramme kärkipituushyppääjistä ja kilpauraa näyttäisi olevan hänellä vielä pitkästi edessä. Ennätys hänellä pituudessa on 7.29 ja 3-loikassa 14.43. Pituudesta paras saavutus on yleisen sarjan pronssimitali halli-SM-kisoissa.

Loikka- ja pituuskoulu jaetaan pienempiin ryhmiin riippuen osanottajamäärästä.

Heittokoulu (keskiviikkoilta)

Heittokoulussa harjoitellaan yleisurheilun rinkilajeja eli kuula, kiekko ja moukari. Kouluttajana toimii Piia Koski. Piialla on kiekonheittotausta (ennätys 46.02m), mutta hän taitaa myös muita heittolajeja. Piia on jo pidemmän aikaa ollut mukana JKU:n valmennusryhmätoiminnassa heittovalmentajana. Toisena kouluttajana heittokoulussa on moukarinheittäjä Oskari Eskola (ennätys 59.15m).

Aitajuoksukoulu (keskiviikkoilta)

Aitajuoksukoulussa harjoitellaan pika-aitoja ja pitkiä aitoja. Kouluttajina toimivat pitkän linjan aitajuoksuvalmentajat Otto Raja-aho ja Antti Mero jr. Otto on toiminut aitajuoksukouluttajana jo vuosia eri leireillä. Antti Mero palkattiin Harrin ja Vesan tavoin ammattivalmentajapestiin viime vuonna. Hän valmentaa omaa pika- ja aitajuoksutiimiänsä, jossa nimekkäin urheilija Ilari Manninen (pika-aidat 14.02).

Juoksukoulu (keskiviikkoilta)

Juoksukoulussa harjoitellaan juoksua eri vauhdeilla, koordinaatioharjoitteita ja kilpakävelytekniikkaa. Pääpaino on juoksun taloudellisuuden opettelussa ja tekniikassa sekä peruskestävyydessä. Kilpakävelytekniikkaa harjoitellaan myös sopivassa määrin, sillä kävelytekniikka opettaa lantion käyttöä, mitä tarvitaan myös juoksussa vahvasti. Pikajuokсутekniikkaa harjoitellaan juoksukoulussa pikajuoksijatähtivieraiden (Suomen nopeimmat sprintterit) vieraillessa treeneissä. Juoksukoulun kaikki muu tekeminen on kuitenkin myös pikajuoksua tukevaa harjoittelua. Kouluttajina juoksukoulussa toimii kilpakävelijä Karoliina Kaasalainen. Karoliina on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari. Vahvaa osaamista häneltä löytyy siis kilpakävelyyn, mutta myös juoksuun, sillä kilpakävelijät tekevät peruskestävyyden juosten.

Minihyppykoulu (keskiviikkoilta)

Minihyppykoulussa harjoitellaan joka harjoituksessa kahta lajia. Alustavasti pituus + kolmiloikka ja seiväs + korkeus. 90minuutin harjoitus ajoittuu siten, että kumpaakin lajia tehdään 45minuuttia. Perusverryttely (15-20min) tehdään itse ennen minihyppykoulun alkamista. Kouluttajina minihyppykoulussa toimivat Pietari Outinen (seiväs), Sini Lällä (korkeus; tähtiurheilijavieras/kouluttaja). Muita kouluttajia vielä valkkaillaan.

Miniheittokoulu (keskiviikkoilta)

Miniheittokoulussa harjoitellaan rinkilajeja (kuula, kiekko, moukari) ja keihästä. Kouluttajina toimii Leevi Lindi ja lisäksi tulee olemaan myös muita kouluttajia, joita vielä valkkaillaan. Leevi Lindin päälaji on keihäs (ennätys 69.95m viime kesältä) ja hän on aktiivisesti mukana JKU:n valmennusryhmätoiminnassa ja urheilukoulupuolella.