

UUTTA!! Keski-Suomen Lajiklinikat

Lajiklinikat ovat KeSY:n ja JKU:n järjestämää ympärivuotista toimintaa Keski-Suomen yleisurheileville nuorille. Tavoitteena on järjestää laadukkaita ohjattuja lisäharjoituksia heille, jotka haluavat saada lisää toistoja ja parantaa tekniikkaansa yleisurheilun taitolajeissa asiantuntevien valmentajien ohjeistuksessa!

Erona Keski-Suomen lajikouluihin on se, että Lajiklinikka-treeneissä urheilijalta vaaditaan enemmän omatoimisuutta mm. verryttelyissä, ja aivan perusteita ei uudestaan aleta Lajiklinikoissa harjoittelemaan - fokus on siis enemmän tekniikan hionnassa, kuin sen opettelussa. Lajiklinikat maksavat 5 €/kerta, ja tuo maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Nuorten (14-v +) lajiklinikat

- *perjantaisin klo 17-18:30*
- heittojen lajiklinikka: keihäänheittoa ja kuulantyöntöä/kiekonheittoa vuoroviikoin, vetäjinä Leevi Lindi ja Inka Sinivuori
- hyppyjen lajiklinikka: vuoroviikoin pituus- ja korkeussuuntaisia hyppyjä, vetäjinä Ville Korhonen, Sanna-Kaisa Kuronen, Heikki Vuorinen ja Katja Valkola

Lasten (11-13-v) lajiklinikat

- *lauantaisin klo 12-13:30*
- heittojen lajiklinikka: keihäänheittoa ja kuulaa/kiekkoa vuoroviikoin, vetäjinä mm. Inka Sinivuori, Aino-Kaisa Sihvonen ja Heli Liimatta
- hyppyjen lajiklinikka: pituussuuntaisia ja korkeussuuntaisia hyppyjä vuoroviikoin, vetäjinä mm. Emmi Pennanen

Nuorten seiväsryhmä

- *perjantaisin klo 17-18:30*
- vetäjänä Kiia Perkaus
- ei varsinainen lajiklinikka, vaan JKU:n nuorisovalmennusryhmä
- toivotaan lisää osallistujia myös KeSY:n muista seuroista
- maksu 7 € / kerta muille kuin JKU:n urheilijoille, JKU:n urheilijoilla normaalia valmennusryhmätoimintaa (vaikuttaa maksuihin samoin kuin oman ryhmän lisäharjoitus)
-

ILMOITTAUDU MUKAAN TOIMINTAAN TÄSTÄ! https://bit.ly/kesy_lajiklinikka

HUOM!! Jokaiseen kertaan ilmoittaudutaan erikseen Suomisportissa! Tapahtumien ilmoittautuminen aukeaa aina saman viikon maanantaina klo 12:00.

Lajiklinikoihin liittyvissä kysymyksissä ole yhteydessä JKU:n nuorisovalmennusryhmävastaavaan Leevi Lindiin.

leevi.lindi@jku.fi

+358 406428994

