

Keskikesää kohti!



Kesäkauden ensimmäinen puolisko on nyt taputeltu ja jatkamme harjoituksia jälleen loman jälkeen 4.8. alkaen. Järjestämme tuolloin heti ensimmäisellä harjoitusviikolla laji-illat ma,ti ja to 4-7.8., jossa mittaamme muutamassa lajissa lapsille tuloksia. Samalla harjoitellaan hieman syyskuun seurakisoja varten.

Laji-iltoihin pyydän teidät vanhemmat auttamaan ohjaajia lastenne mittaustuloksissa ja jonojärjestyksissä. Jokainen vanhempi kirjaa oman lapsen tuloksen antamaamme tulokorttiin ja saa sen kotiin vietäväksi harjoitusten päättyessä. Harjoitusten alkuun ohjaajat pitävät lapsille tuttuun tapaan ensin noin 10min lämmittelyn (vanhimpien ryhmässä 15min), jonka jälkeen siirrytään suorituspaikoille omien ohjaajien ja vanhempien mukana. Suoritusten jälkeen mikäli jää aikaa voidaan ryhmän toiveiden mukaisesti jatkaa jotakin toivelajia taikka leikkiä lopuksi. Laji-illat kestävät harjoitusten normaalin ajan. Koska pienimmissä ryhmissä suurin osa muutamaa lukuun ottamatta harjoittelee kerran viikossa, on heille ohjelma koko viikon sama. Vanhimmille ryhmille eri päivinä on eri lajit. Muistattehan laittaa IN/OUT merkinnät oman harjoituspäivänne kohdalle.

4.8. Maanantai:

2019-2020 pallon heitto (3 suoritusta), 40m

2017-2018 pituus, pallon heitto (3 suoritusta), 60m

2015-2016 pituus, 60m vanhempien omilla puhelimilla ajan otto

2012-2014 pituus, 60m vanhempien omilla puhelimilla ajan otto

5.8. Tiistai:

2019-2020 pallon heitto (3 suoritusta), 40m

2017-2018 pituus, pallon heitto (3 suoritusta), 60m

2015-2016 kuula (3 suoritusta), turbokeihäs

2012-2014 kuula (3 suoritusta), keihäs

7.8. Torstai:

2019-2020 pallon heitto (3 suoritusta), 40m

2017-2018 pituus, pallon heitto (3 suoritusta), 60m

2015-2016 korkeus (3 suoritusta), 200m, 400m

2012-2014 200m, 400m, korkeus (5 suoritusta)

Juoksulajien ajanotot tapahtuu vanhemman puhelimen sekuntikellolla, pyydämme siis kesän läksynä harjoittelemaan tätä hieman etukäteen. :) Otattehan mukaan myös oman kynän nopeuttaaksemme tulosten kirjaamista. Heitto- ja hyppylajien kohdalla voitte kirjata lapsenne kaikki tulokset taikka vain parhaan haluamanne mukaan. Laji-illoissa saa kannustaa ja taputtaa!

Huom! Ensi viikolla (vko 26) avataan talvikauden ilmoittautumislinkit. Tarjolla on yleisurheilua sisätiloissa, temppekoulua ja telinevoimistelua. Käyttehän siis jo laittamassa ilmoittautumisen mikäli tiedätte tulostanne.

Nähdään elokuussa laji-iltojen merkeissä, toivotamme hyvää kesälomaa kaikille!