

# K-MARKET TAMMELA YLEISURHEILUKOULU 5-15 – VUOTIAILLE

TAMMELAN URHEILUKENTÄLLÄ

Maanantaisin 31.5.-1.8.2022  
klo 18 - 19

Ilmoittautuminen joka kerralla klo 18 mennessä  
oman ryhmän ohjaajalle.

TAMMELA



Urheilukoulu on tarkoitettu 5-15 -vuotiaille lapsille. Urheilukoululaiset jakaantuvat ikäryhmittäin. Urheilukouluun on ilmoittauduttu ennakoon ryhmäjakojen ja käytännön järjestelyjen parantamiseksi. Ennakkoilmoittautumisella halutaan varmistaa myös se, että ryhmäkoot eivät muodostu liian suuriksi. Urheilukoulun kilparyhmä harjoittelee oman lajiohjelman mukaisesti tekniikoita ja ominaisuuksia kehittäen.

### **Tavoitteet**

Urheilukoulun tavoitteena on lasten monipuolinen liikunta ja yleisurheilulajeihin tutustuminen. Urheilukoulun tarkoituksena on tukea lapsen monipuolista kehittymistä niin liikunnan kuin sosiaalisuudenkin alueella. Liikunta tarjoaa lapselle kehittäviä elämyksiä ja liikunnan iloa! Kaikki lapset ovat yhtä tärkeitä ryhmässä - kannustetaan kaikkia oppimaan omassa tahdissa.

### **Urheilukouluillan sisältö**

Urheilukoulu alkaa aina ilmoittautumisella oman ryhmän ohjaajalle klo **18 mennessä**. Sen jälkeen on vuorossa alkuverryttely juosten ja venyttellen. Välillä harjaannutetaan kehon hallintaa koordinaatioharjoituksilla. Alkuverryttelyjen jälkeen tutustutaan ja harjoitellaan yleisurheilulajeja. Lopuksi venytellään, pelataan tai leikitään liikuntaleikkejä ikäryhmästä riippuen. Isompien harjoitukset ovat jo enemmän lajinomaisia ja keskitytään tekniikkaan.

### **Varusteet**

Harjoitusten aikana on hyvä olla mukana oma juomapullo. Jalkineina lenkkarit ovat sopivat ja isommilla voi olla piikkaritkin. Keleihin kannattaa varautua. Pidämme harjoitukset säällä kuin säällä, paitsi kovalla ukkosella.

### **Maksut**

Lasten urheilukoulumaksu maksetaan Tammelan Ryskeen tilille FI72 5025 1640 0002 77

Viite: "yu-koulu, lapsen nimi"

Hinta: Ryskeen jäsenille 60e/lapsi ja ei-jäsenille 75e/lapsi

**Eräpäivä: 11.6.2022 mennessä.**

Jos tulet urheilukouluun mukaan myöhemmin kesän aikana, maksun eräpäivä on heti.

Urheilukoulutuote jaetaan osallistujille, kun yu-koulumaksu näkyy seuran tilillä.



Urheilukoulumaksu sisältää: kesän urheilukouluohjauksen koulutettujen yleisurheiluohjaajien ohjauksessa, urheilukoulutuotteen, palkinnon urheilukoulun päätteeksi, osallistumisen oman ryhmän kanssa kisattaviin seurakisoihin ja seuran yleisvakuutuksen. Huoltaja voi ostaa yleisurheilukoululaiselle yleisurheilulisenssin, joka oikeuttaa osallistumaan seuran ulkopuolisiin kilpailuihin. Yleisurheilulisenssi sisältää SUL:n OP-Sporttiturva vakuutuksen, josta tarkempia tietoja:

<https://www.yleisurheilu.fi/seurat/yleisurheilulisenssit/>

## Jäseneksi liittyminen

Halutessasi voit liittyä Ryskeen jäseneksi ilmoittamalla siitä Ryskeen sähköpostiin (nimi, osoite) ja maksamalla jäsenmaksun 15 €/henkilö tai 50 €/perhe seuran tilille.

Jäsenlomakkeen voi käydä täyttämässä myös seuran nettisivuilla

<http://www.tammelanryske.fi/jasenasiat/jasenyys/>.



## Ohjaajat

Urheilukoulun ohjaajilla on vuosien kokemus urheilusta. Monet ovat ohjanneet urheilukoulua useamman vuoden ajan tai kilpailleet itse yleisurheilussa tai muissa lajeissa. Ohjaajien ydinjoukko on käynyt lasten tai nuorten yleisurheiluohjaajakurssin, nuorisovalmentaja- tai valmentajatutkinnon.

Vanhemmat ja uudet innokkaat ohjaajat ovat aina tervetulleita seuratoimintaan mukaan esim. apuohjaajiksi tai vaikkapa suorituspaikoilla auttajiksi esim. pituushyppypaikan lanaukseen. Yleisurheiluohjaajat opastavat suorituspaikoilla. Tammelan Ryske myös kouluttaa halukkaita uusia ohjaajia. Tehdään urheilukoulusta mukava perheen yhteinen harrastus.

## Talkoot

Tammelan Ryske kerää toimintavaroja talkoilla. Talkoot ovat merkittävä tulonlähde seuratoiminnalle. Talkoita tekemällä tuemme kaikki lasten urheilutoimintaa ja näin saamme pidettyä myös urheilukoulumaksut pieninä. Kunniakierrostapahtuma on yksi talkoomuoto. Ajankohdasta tarkempia tietoja myöhemmin. Talkoihin voi osallistua myös Suvi-illan ns. tankkauspuolella Koulukeskuksella, jossa ryskeeläiset huolehtivat urheilijoiden juomapisteen hoidosta. Talkoot ovat mukava yhteinen tapahtuma osallistujilleen.

Talkoilla hoidamme myös kilpailujen toimitsijatehtävät ja kioskitoimintaa, ja näin saamme mukavaa toimintaa lapsille ja perheille. Toivomme vanhempia mukaan talkoisiin esim. kioskiin tai mittanauhan päähän. Sinun ei tarvitse hallita yleisurheilun sääntöjä tms., riittää, kun olet mukana. Ohjaajat kertovat, miten voit auttaa ja heiltä voit aina kysyä. Yhteistyöllä saadaan kisat onnistumaan sujuvasti.

## Seura-asut

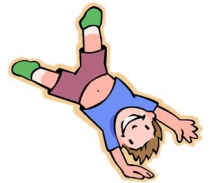
Seura-asuja voi tilata seurahintaan Forssan Intersportista. Seura-asut ovat laadukasta Craft-mallistoa. Asioidessasi Intersportissa voit kysyä sovituskojoja Ryskeen seura-asuista ja tilata haluamasi tuotteet. Tuotteet noudetaan Intersportista.

## Ryskeen internet sivut

Tammelan Ryskeen internet-sivut, [www.tammelanryske.fi](http://www.tammelanryske.fi), ovat seuran päätiedotuskanava, jossa tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Urheilukoulutiedotteet tulevat yleisurheilun sivuille harjoitukset kohtaan. Urheilukoululla on myös oma sivu, josta löytyy tietoa urheilukoulusta ja urheilukoulun säännöt: <https://www.tammelanryske.fi/kesan-yleisurheilukoulu-2/>

Yleisurheilun sähköposti: [yleisurheilu@tammelanryske.fi](mailto:yleisurheilu@tammelanryske.fi)

Seura löytyy myös Facebookista ja Instagramista.



**Aurinkoista kesää ja reippaita harjoitusiltoja kaikille!**

