

Lajipäivät ja harkkakisat, jouluku'17-tammiku'18

Versio 21.12.2017/RLI

Lajipäivät, lajitekniikkaharjoituksia tariolla

Lajitekniikkaharjoituksia taas valittavissa joko Liikuntamylyssä (Jauhokuja3, Hki) tai Eläintarhan tunnelissa (Vauhtitie 6, Helsinki). Erillisiä lajitekniikkaharjoituksia järjestetään synt. 2008 ja sitä vanhemmille alla esitetyn lajijaon mukaisesti. Harjoituskerroilla on valittavana 1–2 eri lajia harjoituspäivästä riippuen ja harjoitusaika on kerrallaan 60–90 min per laji. Kesto ilmoitettu lajikohtaisesti alla olevassa taulukossa. Kokoontuminen harjoituksiin Liikuntamylyn vahtimestarien portilla tai Eläintarhan tunnelissa. Jos samana päivänä useampi laji, niin saa osallistua myös useampaan lajiin – oman kunnon mukaan.

vko 51	pe 22.12.2017	Liikuntamyly	pikajuoksu klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)
	pe 22.12.2017	Liikuntamyly	3-loikka klo 18.30–19.30 (kaikki, kesto 60min)
	la 23.12.2017	Liikuntamyly	korkeushyppy klo 13.00–14.00 (kaikki, kesto 60min)
vko 52	pe 29.12.2017	Liikuntamyly	seiväshyppy klo 18.00-19.30 (kaikki, kesto 90min)
	la 30.12.2017	Liikuntamyly	kuulantyyntö klo 13.00–14.00 (kaikki, kesto 60min)
vko 01	ti 02.01.2018	Liikuntamyly	aitajuoksu klo 17.30–18.30 (kaikki, kesto 60min)
	ti 02.01.2018	Liikuntamyly	pituushyppy klo 18.30–19.30 (kaikki, kesto 60min)
vko 02	la 13.01.2018	Liikuntamyly	kiekko klo 14.30-15.30 (kaikki, kesto 60 min)
vko 04	la 20.01.2018	Liikuntamyly	keihäs klo 14.30-15.30 (kaikki, kesto 60 min)

Osallistumisesta lajipäivälle perimme lajimaksun, joka on 2 euroa per laji. Maksu suoritetaan paikan päällä ohjaajalle. **Ilmoittautumiset lajipäiville viimeistään kaksi (2) päivää ennen lajitreeniä** sähköpostitse toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net seuraavilla tiedoilla: nimi, synt.vuosi, lajipäivän pvämäärä, laji ja huoltajan puh.nro treenien aikana. Merkitse myös itsellesi ylös, mihin harjoituksiin aiot osallistua. Ja muistathan myös perua osallistumisesi, jos et pääsekään osallistumaan lajiharjoituksiin.

Lisäharjoituksina taitoa ja kehonhallintaa / MUUTOS !

Pienen tauon jälkeen tilaisuuden taas tullessa järjestetään joulutauon aikana lisäharjoituksia Liikuntamylyn yu-alueella taidon, kehonhallinnan ja voimistelun tiimoilta. Harjoitukset on tarkoitettu v. 2012 syntyneille ja sitä vanhemmille. Harjoitukset pidetään alla olevan aikataulun mukaisesti Liikuntamylyssä (Jauhokuja 3, Hki). Harjoituksen kesto on 60-90 min. Voimistelukerran maksu on 2e/krt. Maksu suoritetaan paikan päällä ohjaajalle. Ilmoittaudu voimisteluharjoituksiin seuraavasti: Erän yu-jaoston toimistolle (toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net) 2 päivää ennen tapahtumaa. Huom! Harjoituspaikka muuttunut Soinisen koulusta Liikuntamylyksi Soinisen koulun salivuorojen peruutuksen takia.

vko 01	ti 02.01.2018	Liikuntamyly	synt. '09-12 klo 17.30-18.30
vko 01	ti 02.01.2018	Liikuntamyly	synt. '05-08 klo 18.30-19.30
vko 01	ti 02.01.2018	Liikuntamyly	synt. '04 & vanh. klo 16.00-17.30

Harjoituskilpailuja Eläintarhan tunnelissa ja Liikuntamylyssä, Erän omat talvisarjakisat

Tapanilan Erän yleisurheilujaosto on järjestänyt muutaman vuoden ajan jaoston jäsenten välisiä harkkakisoja "Erän talvikisasarjan" nimellä. Näissä harkkakisoissa on ollut kisapaikkana Liikuntamylyn lisäksi Eläintarhan kentän tunneli (ns. Eltsun tunneli). Kisat ovat tarkoitettu urheilukoululaisista – aina aikuisiin asti. Vuoden vaihteessa järjestämme muutaman Erän omaa hallikisaa.

Kisapäivät ovat seuraavat:

Vko 51	la 23.12.2017	Liikuntamyly	lajit: korkeus klo 14.30
Vko 52	to 28.12.2017	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m klo 18.00, 3-loikka n. klo 18.20
Vko 52	la 30.12.2017	Liikuntamyly	lajit: kuula klo 14.30
Vko 01	to 04.01.2018	Eläintarhan tunneli	lajit: 60m aj klo 18.00, pituus n. klo 18.20

Ilmoittautuminen: Ennakoilmoittautuminen pakollinen ja tulee tehdä viimeistään harkkakisaa edeltävänä päivänä osoitteeseen toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net. Kisat ovat Erän yu-jaoston jäsenille ilmaiset.

Harjoitus- ja kisapaikkojen osoitteet: Liikuntamyly, os. Jauhokuja 3, Hki; Eläintarhan kentän tunneli ns. Eltsun tunneli, os. Vauhtitie 6, Hki.

Lisätietoja: Tapanilan Erän yleisurheilujaosto, www.tapanilaneranyleisurheilu.net, toimisto@tapanilaneranyleisurheilu.net