

Northern Lights Cheerleaders

Joukkueenjako-harjoitukset vuodelle 2012



AIKUISTEN RYHMÄT yli 15-vuotiaat

tiistai 13.12.2011 klo 19.00-21.00 Kastellin koulu

Mitkä ovat joukkueenjako-harjoitukset?

Joukkueenjako-harjoitukset ovat jo seurassa harrastaville tytöille tarkoitettuja yhteis-harjoituksia. Niitä voi verrata koko ikäluokan yhteistreeneihin, joissa tutustutaan toisiin harrastajiin ja treenaillaan yhdessä lajitekniikoita. Yleisimmin näissä treeneissä katsotaan valmentajien ilmoittamat asiat, kuten akrobatia, hyyt ja stuntteja. Harjoitusten tarkoitus on paitsi tutustua muihin seuran harrastajiin, myös löytää ensi kaudelle jokaisen harrastajan omalle motivaatio- ja taitotasolle soveltuva ryhmä, jossa on turvallista harjoitella omalle taitotasolle sopivia stuntteja ja muita lajitaitoja.

Osallistujat ilmoittautuvat mukaan harjoitukseen paikan päällä ennen kuin harjoitukset alkavat ja samalla voi halutessaan toivoa joukkueita, missä haluaisi ensi kaudella harrastaa. Lopullisen päätöksen harrastajan ryhmästä tekevät ikäluokan valmentajat yhdessä, joukkueenjako-harjoitusten perusteella.

Junioreiden joukkueenjako-harjoituksiin osallistuvat kaikki seuran cheer-joukkueiden harrastajat seuraavista joukkueista: Topaasit ja Timantit. Vanhat yli 15-vuotiaat seuran entiset harrastajat jotka palaavat lajin pariin, voivat tulla paikan päälle ja ilmoittautua mukaan ennen harjoitusten alkua. Huomioi seuraavat ikäluokkasiirrot:

- Kaikki vuonna 1995 ja tätä aikaisemmin syntyneet junioreijoukkueiden harrastajat siirtyvät aikuisten joukkueisiin ja osallistuvat aikuisten joukkueenjako-harjoituksiin.
- Helmissä ja Kristalleissa parhaillaan harrastavat vuonna 1996 syntyneet harrastajat siirtyvät aikuisten joukkueisiin ja osallistuvat aikuisten joukkueenjako-harjoituksiin.

Mikäli et pääse harjoitukseen, voit olla yhteydessä oman ryhmäsi valmentajaan ja hän auttaa löytämään sopivan ryhmän ensi kaudeksi. Tutustu huolellisesti eri ryhmien viikkoharjoitusmäärään, taitotasoon ja tavoiteisiin alta ja lue myös seuran nettisivuilta lisätietoa kilpajoukkueiden harjoittelusta: <http://cheer.northernlights.fi/kilpainfo.html>.

AIKUISTEN RYHMÄT YLI 15-VUOTIAILLE

Topaasit

- B-taso
- harjoituskerrat 3krt/vko
- kilpailee 2-4krt/vuosi, kotimaassa ja/tai ulkomaan kilpailuissa
- sitoutumista joukkueen harjoitteluun ja toimintaan edellytetään etenemisvauhdin säilyttämiseksi

Timantit

- A-taso
- harjoituskerrat 4krt/vko, lisäksi useita 1-2pv harjoitusleirejä vuoden aikana
- kilpailee 2-4krt/vuosi, kotimaassa ja/tai ulkomaan kilpailuissa
- naisten edustusjoukkue, sitoutuminen joukkueen kaikkeen toimintaan ja harjoituksissa läsnäoloon välttämätöntä

Kausimaksut 2012

- 3 krt/vko = 130 € / kevätkausi
- 4 krt/vko = 140 € / kevätkausi

➔ Lisäksi hankitaan Suomen Cheerleadingliiton lisenssi vuodelle 2012, hinta määräytyy iän mukaan.

Tervetuloa Joukkueenjako-harjoitukseen!