



NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!

KEVÄTKAUSI 2019

Uusien aloittajien ryhmäinfo ja ilmoittautumisohjeet

Tervetuloa uudet harrastajat, nyt on aika aloittaa uusi harrastus cheer- tai tanssijoukkueissamme!

Tutustu tästä tiedotteesta joukkueisiin, lue ilmoittautumisohjeet huolellisesti ja ilmoittaudu mukaan sähköpostitse alla oleviin joukkueiden sähköpostiosoitteisiin. Uusien harrastajien harjoitukset alkavat helmikuussa viikolla 6, maanantaista 4.2.2019 alkaen. Kevätkauden kesto 4.2.-9.6.2019, poislukien talvilomaviikko, vappu, helatorstai ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa maanantaina 7.1.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostilla kunkin ryhmän omaan sähköpostiosoitteeseen, katso tiedot ja ohjeet alta. Kun ilmoittautuminen on vastaanotettu, siihen vastataan 1-3 päivän kuluessa paluuviestillä. Ilmoittautumisen tulee sisältää seuraavat tiedot:

- ✓ nimi
- ✓ syntymäaika
- ✓ osoite
- ✓ puhelinnumero
- ✓ alle 18-vuotiailta harrastajilta myös huoltajan nimi ja puhelinnumero

Ryhmien vapaat paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Huomioithan, että ennen ilmoittautumisen alkupäivää lähetettyjä sähköposti-ilmoittautumisia ei huomioida vaan ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä 7.1. ja tätä myöhemmin lähetettyjen ilmoittautumisten perusteella. Uusilla harrastajilla on kokeilu-aika ryhmissä kaksi (2) viikkoa, jonka jälkeen ilmoittaudutaan ryhmään internetissä MyClub-ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Tästä ryhmien valmentajat jakavat tietoa harjoituskauden käynnistyttyä. Tutustu myös kausimaksun maksuehtoihin. Huomio! Älä tee MyClub-tunnuksia tai kirjaudu MyClubin joukkueisiin ennen kokeiluajan päättymistä ja valmentajilta tullutta ohjetta.

Harrastusmaksut ovat:

- ✓ Yhden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 125€/hlö/kausi + jäsenmaksu 20€/hlö/vuosi
- ✓ Kahden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 155€/hlö/kausi + jäsenmaksu 20€/hlö/vuosi

Harrastajia ei ole vakuutettu seuran puolesta, vaan suosittelimme kaikkia cheerleadingin ja cheertanssin harrastajia hankkimaan Suomen Cheerleadingliiton vakuutusellisen lisenssin niissä ryhmissä, joissa kilpaileminen on mahdollista tai alkeis- ja harrasteryhmissä lajin tarpeisiin suunnitellun Pohjolan Sporttiturva -harrastevakuutuksen. Näistä lisätietoja seuran nettisivuilta ja ryhmien valmentajilta.

RYHMÄINFO – Cheerleading

NL Opaalit

3-5-vuotiaille

Opaalit kokoontuvat kerran viikossa leikkimään ja opettelemaan tärkeitä liikuntataitoja, kuten kehon koordinaatiota ja tasapainoa mm. tempuratojen avulla. Samalla opitaan cheerleadingin alkeita turvallisessa ympäristössä. Harjoituskerran kesto 45min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille, ryhmän koko max. 15 tyttöä ja poikaa.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 7.2. klo 17.15-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.opaalit@gmail.com

NL Smaragdit B

6-7-vuotiaille

Smaragdeissa tutustutaan kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin, leikitään ja opitaan ryhmänä toimimista. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Smaragdeihin otetaan uusia aloittelijoita vapautuville paikoille syksyisin ja keväisin. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, joissa viitteelliset ikäraajat. Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit B: Tiistai 5.2. klo 18.00-19.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

NL Smaragdit A

7-8-vuotiaille

Smaragdeissa tutustutaan kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin, leikitään ja opitaan ryhmänä toimimista. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Smaragdeihin otetaan uusia aloittelijoita vapautuville paikoille syksyisin ja keväisin. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, joissa viitteelliset ikäraajat. Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit A: Sunnuntai 10.2. klo 14.30-15.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

CheerStartti Minit A ja B

9-12-vuotiaille

CheerStartti-ryhmissä tutustumme turvallisesti kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin eli teemme pieniä nostoja, aloitamme maa-akrobatian harjoittelun, opettelemme lajin käsiliikkeet ja B-tason hyppyt sekä tanssimme. Lisäksi harjoituksissa leikitään, venytellään, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran Kevätnäytöksessä. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, tiistaisin ja torstaisin: Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä A: Tiistai 5.2. klo 16.30-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Torstai 7.2. klo 18.00-19.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttiminit@gmail.com

CheerStartti Juniorit

yli 12-vuotiaille

Tänä vuonna 13-vuotta täyttävien ja tätä vanhempien aloittelijoiden ryhmä, jossa opetellaan kaikkia cheerleadingin osa-alueita monipuolisesti ja turvallisesti, valmistellaan ohjelma seuran Kevätnäytökseen ja tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on kevätkauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä A: Torstai 7.2. klo 18.00-19.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttjuniorit@gmail.com

NL Graniitit

yli 18-vuotiaille

Graniitit-joukkue kutsuu kaikki aikuisiällä aloittavat ja aloittaneet mukaan! Oletko sinä aina halunnut kokeilla cheerleadingia, mutta olet ajatellut että ikää on liikaa? Luulot pois, tule ja ole Graniitti! Joukkue on suunnattu kaikille lajista kiinnostuneille aikuisille, lajin perusteet opetellaan ryhmän tahtiin sopivalla tavalla eikä hauskanpitoakaan unohdeta. Tervetuloa huvittomaan aikuisporukkaan nauttimaan cheerleadingista: Mitään ei tarvitse osata ennakoon, tule sellaisena kuin olet ja kaiken oppii harjoittelemalla! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Joukkue harjoittelee sunnuntaisin klo 16.00-17.30, tule kokeilemaan!
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.graniitit@gmail.com

NL Titaniitit

yli 20-vuotiaille entisille SM-tason konkareille

Oletko yli 20-vuotias entinen SM-tason urheilija? Taukoa on ollut ja nyt kutkuttelisi palata rennommalla otteella takaisin lajin pariin? Titaniitit kutsuu kaikki vuonna 1999 tai tätä aiemmin syntyneet ja jossakin kohtaa uraansa sm-tasolla kilpailleet entiset harrastajat mukaan! Joukkue kilpailee vuosittain ja kilpailutaso määräytyy joukkueen urheilijoiden taitotason mukaan. Titaniitit ottavat tammi-helmikuun ajan mukaan harrastajia ryhmän vapautuville paikoille, joten nyt kaikki tauolta treenaamaan ja muistelemaan cheerleadingin saloja! Harjoitukset 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.titaniitit@gmail.com

Katso uusia ottavat tanssijoukkueet seuravaalta sivulta >>>

RYHMÄINFO – Cheertanssi

Kuukivet – Pienten lasten cheertanssi 6-8-vuotiaille

Pienten lasten cheertanssiryhmässä opetellaan tanssin aakkosia, leikitään, tehdään monipuolisesti kehon koordinaatioharjoituksia, venytellään ja tietysti tanssitaan huiskilla! Harjoituksissa valmistellaan tanssiohjelma Kevätnäytökseen. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 10.2. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.kuukivet@gmail.com

NL Serafiinit

9-12-vuotiaille

Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, unohtamatta leikkimistä, lihaskuntoa tai venyttelyäkään! Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan tanssiohjelmaa näytöksiin ja kilpailuihin: keväällä ryhmässä aloittavat osallistuvat kevätnäytöksen ohjelmaan ja voivat osallistua myös kilpailutoimintaan niin halutessaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, tiistaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 5.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.serafiinit@gmail.com

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaille

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat kevätkaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seuran Kevätnäytökseen ja kilpaillaan kesäkuun kilpailuissa. Kisajoukkue valitaan ryhmäläisistä erikseen ja ryhmässä voi hoppailla kunnan vuoksikin eikä kilpaileminen ole pakollista. Kilpailevat ryhmän jäsenet maksavat omat kisapukunsa ja -matkansa itse. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 10.2. klo 17.30-18.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.hiphopcrew@gmail.com

Oletko yli 12- tai yli 16-vuotias cheertanssista kiinnostunut?

Haluaisitko aloittaa cheertanssin, mutta et ole koskaan aiemmin tanssinut? Junioritanssin 3-joukkue Ametriinit ja naisten tanssin 2-joukkue Selestiinit ottavat keväällä uusia cheertanssin aloittajia riveihinsä vapautuville paikoille. Joukkueiden mukana opetellaan kaikki cheertanssin osa-alueiden alkeet (pom-käsiliikkeet, cheer- ja tanssihyppyjen perusteet, jalanheittoja ja piruetteja). Etenemme rauhalliseen tahtiin, valmistelemme esityksen seuran Kevätnäytökseen ja teemme lajia tukevia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Kilpaileminen joukkueissa on myös mahdollista. Joukkueet harjoittelevat 2krt/vko ja aloittaa voi tammi-helmikuun aikana, tervetuloa mukaan!

- Ametriinit yli 12-vuotiaille: Harjoitukset tiistaisin ja sunnuntaisin, ilmoittaudu osoitteeseen nl.juniordance3@gmail.com

- Selestiinit yli 16-vuotiaille: Harjoitukset keskiviikkoisin ja sunnuntaisin, ilmoittaudu osoitteeseen nl.naistentanssi2@gmail.com

Muutatko muualta ja omaat jo lajitaustaa? Ota yhteyttä!

Northern Lightsissa harrastetaan cheertanssia ja cheerleadingia neljässä ikäluokassa, aina alkeistasolta sm-tasolle saakka. Mikäli olet muuttamassa Ouluun ja sinulla on jo lajitaustaa ja/tai kilpailukokemusta cheerleadingissa, ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin osoitteeseen niina.keskinarkaus@northernlights.fi, Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista. Tervetuloa mukaan NL-perheeseen!

Tervetuloa liikkumaan!