

NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIIKKUMAAN!

SYYSKAUSI 2019

Uusien aloittajien ryhmäinfo ja ilmoittautumisohteet



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

Tutustu tästä tiedotteesta joukkueisiin, lue ilmoittautumisohteet huolellisesti ja ilmoittaudu mukaan. Lue ohteet huolellisesti ennen ilmoittautumisen tekemistä! Uusien harrastajien harjoitukset alkavat helmikuussa viikolla 36, maanantaista 2.9.2019 alkaen. Syyskauden kesto 2.9.-13.12.2019, poislukien syyslomaviikko, itsenäisyyspäivä ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyn tie 11. Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 5.8.

Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu MyClub-järjestelmän kautta, poislukien muutamat jatkavien junioreiden ja aikuisten joukkueet joihin mukaan pääsee kokeilemaan ilmoittautumalla valmentajalle joukkueen sähköpostiin. Näiden joukkueiden tarkemmat tiedot löytyvät alla olevasta ryhmäinfosta.

Ohjeet MyClub-ilmoittautumiseen:

- Siirry sivulle northernlights.myclub.fi/flow/events/public ja etsi oikea ryhmä, johon haluat ilmoittautua. Alle 18-vuotiaan aloittelijan ilmoittautuminen on tehtävä huoltajan/ vanhemman kanssa yhdessä ja sähköposti-tiedoksi on merkittävä huoltajan sähköposti. Emme hyväksy ilman huoltajaa tehtyjä ilmoittautumisia.
- Paina ilmoittaudu-painiketta, jonka jälkeen järjestelmä pyytää luomaan oman tunnuksen järjestelmään. Järjestelmä ohjaa vaihe vaiheelta eteenpäin:
 1. Ensin ilmoitetaan huoltajan sähköpostiosoite, jonka jälkeen tapahtuu MyClub-ID:n luominen eli määrittelet itsellesi salasanan, jolla pääset jatkossakin seuran MyClubiin.
 2. Tämän jälkeen ilmoitetaan harrastajan tiedot, yhteystiedot ja huoltajan tiedot. Tärkeää: Yhteystieto-kohtaan sähköpostiksi merkitään huoltajan sähköpostiosoite.
 3. Lopuksi vahvistat ilmoittautumisen ja näet laskun tiedot. Muista myös tutustua jäsen- ja kausimaksun maksuehtoihin.
 4. Muista tallettaa salasanasi myöhempää käyttöä varten. Mikäli kirjautumisessa myöhemmin on ongelmia, seurakoordinaattori auttaa sähköpostitse osoitteessa cheer@northernlights.fi
- Ilmoittautumisesta tulostuu automaattisesti lasku, jonka järjestelmä lähettää ilmoittautujan ilmoittamaan sähköpostiin (muista tarkistaa myös roskaposti-kansio). Lasku maksetaan kahden (2) viikon kokeiluajan jälkeen mikäli harrastusta päättää jatkaa, laskun eräpäivä on 18.9.
- Mukaan mahtuneille valmentajat lähettävät sähköpostitse ryhmän aloitusinfon 1-3 arkipäivän kuluessa ilmoittautumisesta.
- Mikäli haluat perua paikkasi ryhmässä ennen harjoitusten alkamista, ilmoita siitä väliittömästi sähköpostitse osoitteeseen cheer@northernlights.fi

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 suosittelemme 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 5.9. klo 17.45-18.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

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. B-ryhmän pääpaino 6-7-vuotiaissa, mutta mukaan voivat tulla myös 8-vuotiaat syksyllä. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit B: Tiistai 3.9. klo 18.00-19.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Smaragdit A

7-8-vuotiaille

- Ryhmä on syyskaudelle täynnä, ei vapautuvia paikkoja!

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. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

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 hypyt sekä tanssimme. Lisäksi harjoituksissa leikitään, venytellään, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran Joulunäytöksessä. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, tiistaisin ja torstaisin: Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä A: Tiistai 3.9. klo 16.30-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Torstai 5.9. klo 18.00-19.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

CheerStartti Juniorit

yli 12-vuotiaille

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä A: Torstai 5.9. klo 18.00-19.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Topaasit

yli 16-vuotiaille jo aiemmin harrastaneille

Oletko yli 16-vuotias entinen lajin harrastaja? Seuran naisten B-joukkue Topaasit ottaa uusia jäseniä mukaan vapaille paikoille elo- ja syyskuussa, joten tervetuloa takaisin lajin pariin treenaamaan ja muistelemaan cheerleadingin saloja! Harjoitukset 2krt/vko, torstaisin ja perjantaisin. Ota yhteyttä valmentajaan joukkueen sähköpostiosoitteeseen, kysy lisää ja tule mukaan!

- Ilmoittaudu osoitteeseen: northernlights.topaz@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 ennakkoon, tule sellaisena kuin olet ja kaiken oppii harjoittelemalla! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

Joukkue harjoittelee sunnuntaisin, tule kokeilemaan! Ota yhteyttä valmentajaan joukkueen sähköpostiosoitteeseen, kysy lisää ja tule mukaan!

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.graniitit@gmail.com

Katso uusia ottavat tanssijoukkueet seuravaalta sivulta >>>

RYHMÄINFO – Cheertanssi

NL 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 Joulunäytökseen ja halukkaiden ryhmäläisten kanssa osallistutaan lajin aluekilpailuihin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 8.9. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

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: Syksyllä ryhmässä aloittaneet voivat halutessaan osallistua kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 4.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaille

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat kevätkaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seuran Jouunäytökseen. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko. Ota yhteyttä valmentajaan joukkueen sähköpostiosoitteeseen, kysy lisää ja tule mukaan!

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 8.9. 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 Joulunäytökseen ja teemme lajia tukevia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Kilpaileminen joukkueissa on myös mahdollista. Joukkueet harjoittelevat 2krt/vko ja aloittaa voi elo-syyskuun aikana, tervetuloa mukaan! Ota yhteyttä valmentajiin joukkueiden sähköpostiosoitteisiin, kysy lisää ja tule 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 iida.parpala@northernlights.fi, Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista. Tervetuloa mukaan NL-perheeseen!

Tervetuloa liikkumaan!