

## NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIIKKUMAAN!

# KEVÄTKAUSI 2020

## Uusien aloittajien ryhmäinfo ja ilmoittautumisohjeet



### Tervetuloa uudet harrastajat, nyt on aika aloittaa uusi harrastus joukkueissamme!

Tutustu tästä tiedotteesta joukkueisiin, lue ilmoittautumisohjeet ja ilmoittaudu mukaan. Lue ohjeet huolellisesti ennen ilmoittautumisen tekemistä! Uusien harrastajien harjoitukset alkavat helmikuussa viikolla 6, maanantaista 3.2.2020 alkaen. Kevätkauden kesto 3.2.-31.5.2020 tai 3.2.-7.6.2020 ryhmästä riippuen, poislukien talvilomaviikko, pääsiäinen ja muut mahdolliset arkipyhät.

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

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](http://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 MyClub-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. Ilmoittautumisen loppuvaiheessa näet kaikki seuran joukkueet rastivaihtoehtoina, rasti vain seuran nimi eli Northern Lights Cheerleading, älä rasti muita joukkueita! Uudet harrastajat ilmoittautuvat tapahtumien (events) kautta, muulla tavoin aloituspaikkaa ei saa.
  4. Lopuksi vahvistat ilmoittautumisen. Muista myös tutustua jäsen- ja kausimaksun maksuehtoihin. Harrastus laskutetaan MyClubin kautta kokeiluajan (2vko) jälkeen.
  5. Muista tallentaa salasanasi myöhempää käyttöä varten. Mikäli kirjautumisessa myöhemmin on ongelmia, seurakoordinaattori auttaa sähköpostitse osoitteessa [cheer@northernlights.fi](mailto:cheer@northernlights.fi)
- Mukaan mahtuneille valmentajat lähettävät sähköpostitse ryhmän aloitusinfon viikon kuluessa ilmoittautumisesta.
- Mikäli haluat perua paikkasi ryhmässä ennen harjoitusten alkamista, ilmoita siitä välittömästi sähköpostitse osoitteeseen [cheer@northernlights.fi](mailto:cheer@northernlights.fi).
- Mikäli ryhmän aloituspaikat ovat menneet täyteen, voit ilmoittautua jonosijalle odottamaan mahdollisesti vapautuvaa peruutuspaikkaa. Ilmoittaudu ainoastaan siihen ryhmään, joka on oikea toivomasi laji (cheerleading tai cheertanssi) ja oikea ikätaso harrastajan iälle.

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 vakuutuksellisen 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 6.2. klo 17.15-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## NL Onyksit B

### 6-7-vuotiaille

Onyxeissa tutustutaan kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin, leikitään ja opitaan ryhmänä toimimista. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Onyxeihin otetaan uusia aloittelijoita vapautuville paikoille syksyisin ja keväisin. Ryhmiä on viikottain kaksi erillistä, joissa viitteelliset ikäraajat; B-ryhmän pääpaino 6-7-vuotiaissa. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Onyksit B: Sunnuntai 9.2. klo 14.00-15.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## NL Onyksit A

### 7-8-vuotiaille

Onyxeissa tutustutaan kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin, leikitään ja opitaan ryhmänä toimimista. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran kevät- ja joulunäytöksissä. Onyxeihin otetaan uusia aloittelijoita vapautuville paikoille syksyisin ja keväisin. Ryhmiä on viikottain kaksi erillistä, joissa viitteelliset ikäraajat; A-ryhmän pääpaino 7-8 -vuotiaissa. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Onyksit A: Sunnuntai 9.2. klo 15.00-16.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## 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 hyppyjä sekä tanssimme. Lisäksi harjoituksissa leikitään, venytellään, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran Kevätnäytöksessä. Ryhmiä on viikottain kaksi erillistä, perjantaisin ja sunnuntaisin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä A: Perjantai 7.2. klo 16.30-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Sunnuntai 9.2. klo 18.00-19.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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 Kevätnäytökseen sekä tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on kauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 6.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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 tammi- ja helmikuussa, joten tervetuloa takaisin lajin pariin treenaamaan ja muistelemaan cheerleadingin saloja! Harjoitukset 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Ota yhteyttä valmentajaan joukkueen sähköpostiosoitteeseen, kysy lisää ja tule mukaan!

- Ilmoittaudu osoitteeseen: [northernlights.topaz@gmail.com](mailto: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.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Maanantai 3.2. klo 18.30-20.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

**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 tanssiohjelmaa Kevätnäytökseen. Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskert: Sunnuntai 9.2. klo 15.30-16.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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: Halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, torstaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 6.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

### **NL Sitriinit**

### **12-15-vuotiaille**

Juniori-ikäiset cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Sitriinit-ryhmässä keväällä 2020. Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, sekä treenataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta! Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan ohjelmaa seuran näytöksiin ja kilpailuihin, halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, maanantaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Maanantai 3.2. klo 19.30-21.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

### **NL Selestiinit**

### **yli 15-vuotiaille**

Tänä vuonna 16-vuotta täyttävät ja tätä vanhemmat cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Selestiinit-ryhmässä keväällä 2020. Ryhmässä harjoitellaan tanssin tekniikkaa kuten piruetteja, hyppyjä ja jalanheittoja, sekä treenataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan ohjelmaa seuran näytöksiin ja kilpailuihin, halukkaat ryhmäläiset voivat osallistua myös lajin kilpailutoimintaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, perjantaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Perjantai 7.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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 ohjelmaa seuran Kevätnäytökseen ja halukkaat voivat osallistua myös kilpailutoimintaan. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko. Ota yhteyttä valmentajaan joukkueen sähköpostiosoitteeseen, kysy lisää ja tule mukaan!

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 6.2. klo 20.00-21.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: [nl.hiphopcrew@gmail.com](mailto:nl.hiphopcrew@gmail.com)

### **NL Marmorit – UUSI!**

### **yli 20-vuotiaille**

Nyt se alkaa! Toivottu uusi cheertanssi-ryhmä aikuisten oikeasti aikuisille: Marmorit-joukkue kutsuu kaikki aikuisiällä aloittavat ja aloittaneet mukaan tanssimaan! Joukkue on suunnattu kaikille cheertanssista kiinnostuneille aikuisille: Mukaan voivat tulla niin aloittelijat kuin tanssitaustaa jo omaavat cheertanssista kiinnostuneet naiset ja miehet. Tutustumme kaikkiin cheertanssin osa-alueisiin rauhallisesti edeten, kohotamme kuntoa ryhmäläisten omaan tahtiin, lisäämme liikkuvuutta ja valmistelemme ohjelmaa seuran kevät- ja joulunäytöksiin. Myös kilpaileminen on myöhemmin mahdollista ryhmäläisten omien toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskert: Sunnuntai 9.2. klo 18.00-19.15
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## **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 tai cheertanssissa, ota yhteyttä valmennuskoordinaattoriin osoitteeseen [iida.parpala@northernlights.fi](mailto:iida.parpala@northernlights.fi) ! Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista.

Tervetuloa mukaan NL-perheeseen!

# **Tervetuloa liikkumaan!**