

NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!

KEVÄTKAUSI 2021

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 8.2.2021 alkaen. Kevätkauden kesto 8.2.-30.5.2021 tai 8.2.-13.6.2021 ryhmästä riippuen, pois lukien talvilomaviikko, pääsiäinen ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11 tai koronarajoitusten puitteissa etäopetuksena zoom/team-livetreeneinä. Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 11.1. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu MyClub-järjestelmän kautta.

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.

- 1) Paina ilmoittaudu-painiketta, jonka jälkeen järjestelmä pyytää luomaan oman tunnuksen MyClub-järjestelmään. Järjestelmä ohjaa vaihe vaiheelta eteenpäin:
- 2) Ensin ilmoitetaan huoltajan sähköpostiosoite, jonka jälkeen tapahtuu MyClub-ID:n luominen eli määrittelet itsellesi salasanan, jolla pääset jatkossakin seuran MyClubiin.
- 3) Tämän jälkeen ilmoitetaan harrastajan tiedot, yhteystiedot ja huoltajan tiedot. Tärkeää: Yhteystieto-kohtaan sähköpostiksi merkitään huoltajan sähköpostiosoite.
- 4) Ilmoittautumisen loppuvaiheessa näet kaikki seuran joukkueet rastivaihtoehtoina, rasti vain seuran nimi eli Northern Lights Cheerleading, älä rastita muita joukkueita! Uudet harrastajat ilmoittautuvat tapahtumien (events) kautta, muulla tavoin aloituspaikkaa ei saa.
- 5) Lopuksi vahvistat ilmoittautumisen. Muista myös tutustua jäsen- ja kausimaksun maksuehtoihin. Kausimaksujen maksuehdot löytyvät tästä linkistä: https://cheer.northernlights.fi/@Bin/1644345/NLC_kausimaksun_maksuehdot_2021.pdf . Harrastus laskutetaan MyClubin kautta kokeiluajan (2vko) jälkeen.
- 6) Muista tallentaa salasanasi myöhempää käyttöä varten. Mikäli kirjautumisessa myöhemmin on ongelmia, seurakoordinaattori auttaa sähköpostitse osoitteessa 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 .

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 45 min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 11.2. klo 17.15-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Onyksit B

6-7-vuotiaille

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Onyksit B: Sunnuntai 14.2. klo 14.00-15.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Onyksit A

7-8-vuotiaille

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Onyksit A: Sunnuntai 14.2. klo 15.00-16.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: 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 hyppyä sekä tanssimme. Lisäksi harjoituksissa leikitään, venytellään, tehdään lihaskuntoharjoitteita ja opitaan ryhmässä toimimisen taitoja. Ryhmä ei kilpaile, vaan esiintyy seuran Kevätnäytöksessä. Ryhmiä on viikoittain kaksi erillistä, maanantaisin ja sunnuntaisin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä A: Maanantai 8.2. klo 18.30-20.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Sunnuntai 14.2. 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 Kevätnäytökseen sekä tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on kauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 10.2. klo 19.30-21.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Kvartsit

yli 18-vuotiaille

Kvartsit-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 Kvartsi! 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 2 krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 9.2. klo 19.30-21.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: 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 14.2. klo 15.30-16.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Sitriinit

12-15-vuotiaille

Juniori-ikäiset cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Sitriinit-ryhmässä keväällä 2021. 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 8.2. klo 19.30-21.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: 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 2021. 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 12.2. 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 ohjelmaa seuran Kevätnäytökseen ja halukkaat voivat osallistua myös kilpailutoimintaan. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 11.2. klo 20.00-21.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: northernlights.myclub.fi/flow/events/public

NL Marmorit

yli 20-vuotiaille

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 mahdollista ryhmäläisten omien toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 14.2. klo 18.00-19.15
- Ilmoittaudu osoitteessa: 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 ! Meiltä löytyy varmasti tasoisesi ryhmä, jossa jatkaa cheerleadingin harrastamista. Tervetuloa mukaan NL-perheeseen!

Tervetuloa liikkumaan!