

# NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!

## SYYSKAUSI 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 syyskuussa viikolla 36, maanantaista 6.9.2021 alkaen. Syyskauden kesto 6.9.-5.12.2021 tai 6.9.-17.12.2021 ryhmästä riippuen, pois lukien syyslomaviikko, itsenäisyyspäivä ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11 tai koronarajoitusten puitteissa etäopetuksena Zoom/Teams-livetreeneinä. Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa maanantaina 9.8. Ilmoittautuminen ryhmiin tapahtuu MyClub-järjestelmän kautta.

#### **Ohjeet MyClub-ilmoittautumiseen:**

Siirry sivulle [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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](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](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 45 min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Lauantai 11.9. klo 15.45-16.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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: Maanantai 6.9. klo 17.00-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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 12.9. klo 16.30-17.30
- 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 Joulunäytöksessä. Ryhmiä on viikoittain kaksi erillistä, maanantaisin ja sunnuntaisin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä A: Maanantai 6.9. klo 16.30-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Sunnuntai 12.9. klo 15.00-16.30
- 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 Joulunäytökseen sekä tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on kauden jälkeen mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Torstai 9.9. klo 18.00-19.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://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, tiistaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 7.9. klo 20.00-21.30
- 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 Joulunäytökseen. Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 12.9. klo 13.00-14.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://www.northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## **NL Serafiinit**

**9-11-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 aloittavat osallistuvat Joulunäytöksen ohjelmaan ja voivat osallistua myös kilpailutoimintaan niin halutessaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, perjantaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Perjantai 10.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://www.northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## **NL Sitriinit**

**12-15-vuotiaille**

Juniori-ikäiset cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Sitriinit-ryhmässä syksyllä 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, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 8.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://www.northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## **NL Selestiinit**

**yli 15-vuotiaille**

Tänä vuonna 16-vuotta täyttävät ja tätä vanhemmat cheertanssista kiinnostuneet aloittavat Selestiinit-ryhmässä syksyllä 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, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 8.9. klo 20.00-21.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://www.northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

## **NL HipHopCrew**

**yli 15-vuotiaille**

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat syyskaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelmaa seuran Joulunäytökseen ja halukkaat voivat osallistua myös kilpailutoimintaan. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 12.9. klo 18.30-19.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://www.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 kausinäytökseen. Myös kilpaileminen on mahdollista ryhmäläisten omien toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 12.9. klo 15.30-16.30
- Ilmoittaudu osoitteessa: [northernlights.myclub.fi/flow/events/public](https://www.northernlights.myclub.fi/flow/events/public)

**Tervetuloa liikkumaan!**

## **Muutatko muualta ja sinulla on 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!