



NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!

KEVÄTKAUSI 2018

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 5.2.2018 alkaen. Kevätkauden kesto 5.2.-8.6.2018, poislukien talvilomaviikko, vappu, helatorstai ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännäntie 11. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa maanantaina 8.1.

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 8.1. ja tätä myöhemmin lähetettyjen ilmoittautumisten perusteella. Uusilla harrastajilla on kokeilu-aika ryhmässä 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 ennen.

Harrastusmaksut ovat:

- ✓ Yhden viikkokerran ryhmässä kausimaksu 120€/hlö/kausi + jäsenmaksu 20€/hlö/vuosi
- ✓ Kahden viikkokerran ryhmässä kausimaksu 150€/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 ryhmässä, joissa kilpaileminen on mahdollista tai alkeis- ja harrasteryhmässä 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. temppuratojen avulla. Samalla opitaan cheerleadingin alkeita turvallisessa ympäristössä. Harjoituskerran kesto 45min. Ryhmään otetaan harrastajia vapautuville paikoille, ryhmän koko max. 15 tyttöä ja poikaa.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 7.2. klo 17.00-17.45
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.opaalit@gmail.com

NL Smaragdit A ja B

6-8-vuotiaille

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit A: Torstai 8.2. klo 17.00-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit B: Sunnuntai 11.2. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

CheerStartti Minit A ja B

9-12-vuotiaille

Spinelleissä tutustumme turvallisesti kaikkiin cheerleadingin osa-alueisiin eli teemme pieniä nostoja, 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 6.2. klo 16.30-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Ryhmä B: Torstai 8.2. klo 16.30-18.00
- 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 mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä A: Torstai 8.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttjuniorit@gmail.com

NL Graniitit

yli 18-vuotiaille UUSI!

Graniitit on keväällä aloitettava uusi joukkue, joka 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 hulvattomaan aikuisporukkaan nauttimaan cheerleadingista: Mitään ei tarvitse osata ennakkoon, tule sellaisena kuin olet ja kaiken oppii harjoittelemalla! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 7.2. klo 19.30-21.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: niina.keskinarkaus@northernlights.fi

NL Akvamariinit

yli 16-vuotiaille jo perusteet osaaville

Naisten C-joukkue Akvamariinit kutsuu mukaan treenaamaan Sinut, jolla on lajin perusteet jo hallussa tai treenivuosista on ollut enemmän taukoa, ja nyt olisit halukas palaamaan lajin pariin! Ryhmässä harjoitellaan kaikkia lajin osa-alueita ja ryhmän tason mukaan level 3-5 ilma-akrobatiaa. Akvamariinit kilpailee aktiivisesti, kilpailutaso määräytyy joukkueen urheilijoiden taitotason mukaan. Akvamariinit ottavat vielä tammi-helmikuun ajan mukaan harrastajia vapaille paikoille, joten nyt ei muutakuin tervetuloa mukaan! Harjoitukset 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.akvamariinit@gmail.com

Katso uusia ottavat tanssijoukkueet seuraavalta 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 11.2. klo 15.00-16.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: jonna.ruikka@northernlights.fi

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 syyskaudella on mahdollista osallistua myös kilpailutoimintaan niin halutessaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 7.2. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.serafiinit@gmail.com

NL TanssiStartti

yli 12-vuotiaille

Haluaisitko aloittaa cheertanssin, mutta et ole koskaan aiemmin tanssinut? Nyt on helppo tulla mukaan TanssiStartin avulla: Ryhmässä opetellaan kaikki cheertanssin osa-alueiden alkeet (motion-käsiliikkeet, cheer- ja tanssihyppyjen perusteet, jalanheittoja ja piruetteja). Etenemme rauhalliseen tahtiin, valmistelemme esityksen seurana Kevätnäytökseen ja teemme lajia tukevia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Nyt kaikki tanssimaan, niin juniorit kuin yli 15-vuotiaatkin - Starttiryhmä on tarkoitettu kaikille tanssista kiinnostuneille! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 11.2. klo 14.00-15.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.tanssistartti@gmail.com

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaille

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

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 11.2. klo 20.00-21.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.hiphopcrew@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!