



NORTHERN LIGHTS KUTSUU HARRASTAMAAN JA LIKKUMAAN!

SYYSKAUSI 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 syyskuussa viikolla 36, maanantaista 3.9.2018 alkaen. Syyskauden kesto 3.9.-14.12.2018, poislukien syyslomaviikko, itsenäisyyspäivä ja muut mahdolliset arkipyhät.

Kaikki harjoitukset järjestetään seuran omalla harjoitushallilla Taskilassa, osoite Suolamännyntie 11. Ilmoittautuminen kevään ryhmiin alkaa maanantaina 6.8.

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 6.8. 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 saa lisätietoja seuran nettisivuilta ja ryhmien valmentajilta.

RYHMÄINFO - Cheerleading

NL Opaalit

3-5-vuotiaat

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 5.9. klo 17.00-17.45
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.opaalit@gmail.com

NL Smaragdit A ja B

6-8-vuotiaat

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 6.9. klo 17.00-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta Smaragdit B: Sunnuntai 9.9. klo 13.30-14.30
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.smaragdit@gmail.com

CheerStartti Minit A ja B

9-11-vuotiaat

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 Joulunäytöksessä. Ryhmiä viikottain kaksi erillistä, tiistaisin ja torstaisin: Muista ilmoittaa kumpaan ryhmään ilmoittaudut mukaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä A: Tiistai 4.9. klo 16.30-18.00
- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä B: Sunnuntai 9.9. klo 11.30-13.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttiminit@gmail.com

CheerStartti Juniorit

12-vuotiaat ja vanhemmat

Tänä vuonna 12-vuotta täyttävien ja tätä vanhempien aloittelijoiden ryhmä, jossa opetellaan kaikkia cheerleadingin osa-alueita monipuolisesti ja turvallisesti, valmistellaan ohjelma seuran Joulunäytökseen ja tehdään lihaskuntoharjoitteita. Myöhemmin taitojen karttuessa on mahdollista siirtyä oman ikätason kilpajoukkueisiin. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta ryhmä A: Torstai 6.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.cheerstarttjuniorit@gmail.com

NL Graniitit

yli 18-vuotiaat

Graniitit on keväällä 2018 aloittanut 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 huvittomaan aikuisporukkaan nauttimaan cheerleadingista: Mitään ei tarvitse osata ennakoon, tule sellaisena kuin olet ja kaiken oppii harjoittelemalla! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko, harjoitusaika sunnuntaisin klo 13.30-15.00 (Tanssisali).

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.graniitit@gmail.com

NL Akvamariinit

yli 16-vuotiaille jo perusteet osaaville

Naisten C-joukkue Akvamariinit kutsuu mukaan treenaamaan Sinut, jolla on lajin perusteet jo tiedossa 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 syksyllä mukaan harrastajia vapaille paikoille, tervetuloa mukaan! Harjoitukset 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.akvamarinit@gmail.com

Katso uusia ottavat tanssijoukkueet seuraavalta sivulta >>>

RYHMÄINFO – Cheertanssi

Kuukivet – Pienten lasten cheertanssi 6-8-vuotiaat

Pienten lasten cheertanssiryhmässä opetellaan tanssin aakkosia, leikitään, tehdään monipuolisesti kehon koordinaatioharjoituksia, venytellään ja tietysti tanssitaan huiskilla! Harjoituksissa valmistellaan tanssiohjelma Joulunäytökseen. Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 9.9. klo 15.00-16.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: jonna.ruikka@northernlights.fi

NL Serafiinit

9-12-vuotiaat

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. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Keskiviikko 5.9. klo 16.30-18.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.serafiinit@gmail.com

NL Ametriinit

yli 12-vuotiaat

Ryhmässä opetellaan kaikkia cheertanssin osa-alueiden tekniikoita (pom-käsiliikkeet, cheer- ja tanssihyppyjen perusteet, jalanheitot ja piruetit) ja tehdään lajia tukevia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Uusia aloittelijoita otetaan ryhmän vapautuville paikoille. Ryhmässä valmistellaan tanssiohjelmaa näytöksiin ja kilpailuihin: Syksyllä ryhmässä aloittavat osallistuvat Joulunäytöksen ohjelmaan ja jo pidempään ryhmässä harjoitelleet osallistuvat lajin kilpailutoimintaan niin halutessaan. Ryhmä kokoontuu 2krt/vko, tiistaisin ja sunnuntaisin.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Tiistai 4.9. klo 19.30-21.00
- Ilmoittaudu osoitteeseen: nl.juniordance3@gmail.com

NL HipHopCrew

yli 15-vuotiaat

HipHopCrew toivottaa tervetulleeksi kaikki tanssilliset ja hiphopista kiinnostuneet yli 15-vuotiaat syyskaudelle mukaan! Ryhmässä valmistellaan ohjelma seuran Joulunäytökseen. Ryhmässä voi hoppailla kunnon vuoksikin eikä esiintyminen ole pakollista. Ryhmän jäsenet maksavat omat esiintymispukunsa itse. Nyt kaikki hoppailemaan! Ryhmä kokoontuu 1krt/vko.

- Ensimmäinen kokoontumiskerta: Sunnuntai 9.9. 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!