

# CHEER ALKEET



**Joukkueen koko: 28**

**Ikävuodet: 2005 tai sitä ennen syntyneet**

**Valmentajat:**

Rosa Lehtonen

044 3523776

[rosa.lehtonen00@gmail.com](mailto:rosa.lehtonen00@gmail.com)

Kia Koskinen

0409371728

[kiakoskinen@hotmail.com](mailto:kiakoskinen@hotmail.com)

Edith Järvinen (apuvallmentaja)

Joukkueen sähköposti: [alkeisjuniorit@gmail.com](mailto:alkeisjuniorit@gmail.com)

**Harjoitukset:**

ke klo 19-20.30 + alkuun 30min lenkki

su klo 16-18

**Harjoitukset järjestetään Manhattan Sport Centerillä (Pitkämäenkatu 4 B 4 krs.) ellei toisin mainita.**

**Joukkueen toimintaperiaate:**

Joukkue esiintyy seuran näytöksissä.

## Joukkueen tavoitteet:

Tässä joukkueessa harjoitellaan perusnostoja, tutustutaan toisiin ja opetellaan lajin alkeita eri osa-alueilta kahdesti viikossa. Joukkue on antaa hyvän mahdollisuuden edetä lajissa muihin seuran harraste- ja kilpajoukkueisiin.

## BUDJETTI:

- Kausimaksu 250€/kevätkausi
- Jäsenmaksu 20€
- Harrastevakuutus 27€ tai oma cheerleadingin kattava vakuutus
- Varusteet
  - Joukkuepaita n. 20-30€
  - Rusetti n. 15€
  - (Kaepat) hinta mallista riippuvainen
- Joukkueilta n. 4-20€/kerta

## TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT:

- 12.1. Starttileiri klo 10-13
- 30.-31.3. L6 Cheer Camp
- 5.5. Kevätäytös

## JOUKKUEEN SÄÄNNÖT:

- Poissaolot ilmoitetaan ajoissa soittamalla valmentajalle.
- Harjoitukseen saavutaan ajoissa paikalle, viimeistään 10min ennen alkamisaikaa.
- Harjoituksissa päällä urheiluun sopiva varustus.
- Harjoituksissa hiukset kiinni ponnarilla ja juomapullo mukana.
- Ketään ei kiusata tai jätetä ulkopuolelle.
- Kuunnellaan valmentajia ja keskitytään treenaamiseen.
- Tehdään aina täysillä ja yritetään rohkeasti kaikkea.
- Siisti kielenkäyttö ja positiivinen mieli.

## SEURAN JÄRJESTÄMÄT LEIRIT:

Seuran leirit ovat vapaaehtoisia leirejä, joissa syvennyttään lajitaitoihin. Ilmoittautuminen ja lisätiedot löytyvät myClubista.

- 3.3. Akroleiri
- 14.4. Akroleiri
- 3.-7.6. Smash Summer Camp

## VALMENTAJIEN ESITTELY

### ROSA LEHTONEN

Olen Rosa-Maria, ja ollut lajin parissa 2014 lähtien. Olen kilpaillut neljä vuotta SM-tasolla. Aloitin valmentamisen tänä vuonna ja se on ollut juuri sitä mitä odotinkin. Parasta on päästä seuraamaan oman joukkueen kehitystä yksilöinä ja ryhmänä.

### KIA KOSKINEN

Olen 16-vuotias lukiolainen, jolta löytyy kuuden vuoden lajitausta cheerleadingistä. Olen valmentanut syksyllä 2018 seuran harrasteminejä Merihevosia ja toiminut Coyotes-joukkueen apuvalmentajana. Harrastan tällä hetkellä itse Tigers-joukkueessa.

### EDITH JÄRVINEN

Olen Edith, 17-vuotias, ja olen nyt vuoden harrastanut cheerleadingiä. Tämä tuleva kausi on ensimmäinen vuoteni apuvalmentajana. Olen alusta asti ihailut valmentajien ja halunnut itse myös kokea valmentajaroolin ja lajin valmentajan näkökulmasta. On hauska päästä tulevalla kaudella apuvalmentamaan ja näkemään, mitä valmennustyö on.