

Seuran nuorisoleiri

Tällä hetkellä seuran omaa nuorisoleiriä on kaavailtu marraskuun yhdelle viikonlopulle (2.-4.11.12). Leiriajankohta on nimenhuudossa. Valmentajat toivovat kaikkien leiristä kiinnostuneiden (ei siis vielä sitova) ilmoittautumaan leirille viikon 40 aikana.

Seuramestaruuskilpailut

Perinteiset seuramestaruuskilpailut melottiin torstaina 13.9 hienossa säässä. Kuvia kilpailuista saa lähettää osoitteeseen posti(at)melojat.net tai antaa Mialle treeneissä tms.(valmentajilla jäi kuvien ottaminen vähiin). Kilpailuiden tulokset liitteenä, facebookissa, nimenhuudossa sekä seuran nettisivuilla.

Vajatalkoot

Seuran vajatalkoissa oli ennätysmäärä junnuja – kiitos teille: vaja saatiin nopeasti ja tehokkaasti talvikuntoon. Kuvia vajatalkoista on SMM kuvapankissa SMM Nuorisotoiminta – kansiossa, käykää katsomassa!

Kanoottipooloon tutustuminen

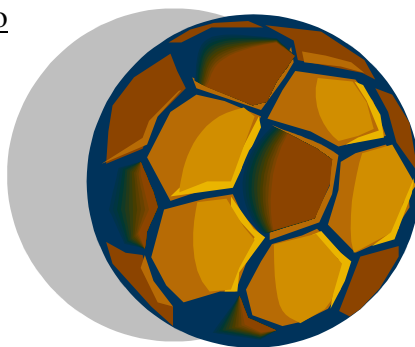
Kanoottipooloon oli syyskuussa tutustumassa osa junnuista (katso kuvat SMM kuvapankissa!). Kanoottipooloa ohjasi Samu Kilpiäinen. Poolotreenit jäivät odottamaan ensi kevättä, oli hienoa nähdä, että kiinnostusta tuntui junnuilla olevan!

Syksyn yhteistreenit:

- Viikko 40 on junnuille melonnan osalta ”ylimenoviikko”, jolloin junnut voivat harjoitella omatoimisesti enemmän tai vähemmän. Seura tarjoaa viikolla 40 kolmet treenit:
 - **Sähly** perjantaina 5.10 klo 17–18 Puropellon koululla (Sepänkatu 11. 20700 Turku)
 - **Kuntopiiri** lauantaina 6.10 klo 13–14.30 Pääskyvuoren koulun yläsalissa (Talvitie 10, 20610 Turku)
 - **Sähly** sunnuntaina 7.10 klo 12–13.30 Puropellon koululla→ **kaikki viikon 40 yhteistreenit tulevat nimenhuutoon, ilmoittautuminen siellä!**

➤ Yhteistreenit viikosta 41 alkaen seuraavasti:

- **Yleistreeni** maanantaisin 8.10 alkaen klo 17.45–20.00 vajalla. Yleistreeneissä ylläpidetään ja kehitetään peruskunto-ominaisuuksia. Hyvä peruskunto antaa edellytykset muiden ominaisuuksien harjoittamiselle – tärkeä harjoitus siis kyseessä! Yleistreeneihin otetaan mukaan ulko- ja sisäurheiluvarustus (lenkkarit & sisäpelikengät).
- **Kuntosalitreeni** torstaisin 11.10 alkaen klo 17.45–20.00 vajalla. Kuntosalitreeneissä harjoitellaan erilaisten punntiliikkeiden tekniikoita. Alle 15-vuotiailla saatetaan käyttää pieniä painoja, ennen kaikkea kuitenkin omaa painoa. Yli 15-vuotiaille tarjotaan mahdollisuus punntitreeneihin tekemiseen ja oikeiden tekniikoiden oppimiseen. Melojalle voima on edellytys kajakin kulkemiseen! Kuntosalitreeneihin otetaan mukaan ulkourheiluvarustus alkuverryttelyä varten sekä kuntosalivarustus (paita/toppi, shortsit/trikoot, sisäpelikengät, juomapullo).





- **Sähly** perjantaisin klo 17–18 ja sunnuntaisin klo 12–13.30 Puropellon koululla. Sählyssä pyritään pelaamaan koko käytettävä aika. Sähly kehittää nopeutta, koordinaatiota ja ketteryyttä – kaikki melojalle tärkeitä ominaisuuksia! Mukaan sisäurheiluvälineistö ja oma maila (nimenhuudossa ilmoitettava, jos ei omaa mailaa → valmentajat ottavat ylimääräisiä mukaan). Suojalasit suositeltavat!
 - **Kuntopiiri** lauantaisin klo 13–14.30 Pääskylvuoren koulun yläsalissa. Kuntopiirissä verrytellään alussa ja lopussa erilaisten pallopelien merkeissä. Kuntopiiri on itse treeni, jossa pyritään saamaan itsestään ns. ”kaikki irti”. Kuntopiiri auttaa parantamaan lihaskuntotestien tuloksia! Mukaan sisäurheiluvälineistö.
 - **Melonta valmentajan kanssa**, treeni ilmoitetaan viikoittain nimenhuudossa. Melonta edellyttää kunnollisia melontavälineitä (= vähintään kahta kerrastopaitaa, melonta-anorakkia, melahanskoja, pitkiä housuja, neopreenisiä rannesuojia). Joitakin välineitä voi lainata valmentajalta.
- kaikki yhteistreenit ilmoitetaan nimenhuutoon, ilmoittautuminen siellä!



HUOM! Uimahallivuoroa ei seuralla valitettavasti tänä talvikautena ole tarjota junnuille: Uittamon uimahalli on poissa käytöstä ainakin tulevan talvikauden. Turun uimahalleissa ei ole tilaa junnuvuorolle (lisäksi ongelmana kajakit → hygienia). Pyrimme ”korvaamaan” uimahallivuoron laadukkailla ”maatreneilla” ja lajikokeiluilla.

HUOM2! Olemme kartoittaneet junnujen kiinnostusta **telinevoimisteluun** (1krt/kk/5eur, Alfa Center, ajankohta epäselvä) ja kiinnostusta tuntuu löytyvän. Mikäli telinevoimistelu onnistuu, telinevoimisteluharjoitukset laskutetaan junnuilta erikseen. Palaamme asiaan heti, kun saamme varmistuksen telinevoimistelun toteutumisesta.

Yleistä treeni-infoa:

- Junnujen päävalmentajana toimii Miika Dietrich. Miika on syksyllä joitakin ajanjaksoja poissa Suomessa omien harjoitusten vuoksi, jolloin muut valmentajat toimivat ohjaajina.
- Mahdolliset poissaolot harjoituksista tms. tapaukset tulee ilmoittaa Mia Dietrichille (mia.dietrich@melojat.net / 040 8373417). Mia vastaa myös kaikkia nuorisotoimintaa koskeviin kysymyksiin. **HUOM!** Ilmoita Mialle, mikäli tulet olemaan poissa yhteistreneistä yli yhden viikon.

Junnuohjaajina syksyllä ovat Miika Dietrichin lisäksi Minna Lagström, Rosita Johansson, Jussi Paatonen, Timo Isomaa, Minna Lagström ja Mia Dietrich.

SMM kuvapankki

Kuvapankkiin on lisätty paljon kuvia niin SMM Nuorisotoiminta – kansion kuin 2012 – kansion alle – käykää katsomassa!

Seuran päättäjät

Lisäinfoa seuran päättäjistä lauantaina 20.10 klo 16–24 tulossa myöhemmin lokakuussa.

Olethan maksanut vuoden 2012 jäsenmaksun?

Seuran yhteistreeneissä, kilpailuissa ja leireillä käyminen edellyttää jäsenyyttä. Jäsenhinnasto löytyy seuramme nettisivuilla www.melojat.net Vuokraus-kuvakkeen alta.

Harjoitusmaksut laskutetaan kevään aikana

Vuoden 2007 alusta nuorisajaostossa otettiin käyttöön kuukausittainen **harjoitusmaksu**, joka kattaa kaikki seuran tarjoamat yhteisharjoitukset. Varoilla saadaan hankittu mm. harjoitusvälineitä (jumbapalloja, kuminauhoja, alustoja). Tavoitteena on myös sitouttaa junnut harjoitukseen joukkuelajien tapaan sekä se, että ohjaajille muistetaan aina ilmoittaa, jos ei pääse harjoitukseen! Harjoitusmaksu on vuonna 2012 5 €/henkilö/kk tai 10 €/perhe/kk (= kaikki saman perheen junnut yhteishintaan). Maksu laskutetaan jälkikäteen 3 tai 6 kuukauden erissä (jotta näemme, ketkä junnusta ovat käyneet aktiivisesti harjoituksissa).

Kevään-kesän harjoitusmaksu 01/2011–06/2012 laskutetaan viikon 40 aikana.

Seuraavassa laskutuksessa (=07/2012–12/2013) harjoitusmaksu nousee mm. välinehankintojen vuoksi 10eur/henkilö/kk tai 20eur/perhe/kk. Kesän-syksyn harjoitusmaksu laskutetaan joulukuun aikana.

Kasva urheilijaksi

Nuorella Suomella on käytössään Kasva Urheilijaksi – sivusto, jossa monet junnut ovatkin jo käyneet täyttämässä elämänrytmitestin. Tulemme syksyn aikana tekemään yhteistreeneissä muut testit yhdessä. Testeistä on paitsi hyötyä junnuille, myös valmentajille kartoittaessaan mm. junnujen kehitystä.



SMM junnut Facebookissa!

Facebookissa oleva SMM junnut -ryhmä on kaikille Facebookissa mukana oleville junnuille tarkoitettu sivusto, johon junnut voivat itse lisätä melontalinkkejä, -kuvia tms. Lisäksi kaikki junnutoimintaa koskevat tapahtumat yms. ilmoitetaan ryhmässä. Junnuohjaajat päivittävät SMM junnut – ryhmää aktiivisesti, käy siis kurkkaamassa viimeisimmät uutiset!

nimenhuuto.com

Mene osoitteeseen nimenhuuto.com ja etsi sieltä joukkue "SMM junnut". Tämän jälkeen LIITY JOUKKUEeseen kirjautumiskohdan alapuolelta. Nimenhuuto.com on ilmainen pikaviesti- ja ilmoittautumisjärjestelmä joukkueiden ja harrasteseurojen käyttöön. Täältä näet joukkueesi tiedot, treeni-ajat, sekä voit ilmoittautua mukaan tapahtumiin helposti. Yhdellä silmäyksellä näet uudet viestit ja ketkä ovat tulossa paikan päälle.