

\*\*\*\*\*

### **Tiedotesisältöä:**

- ✓ Nuorisajaoston sähköturnaus ja päättäjäiset 21.12.2014!
- ✓ Joulutauko harjoituksista 22.12.2014–7.1.2015.
- ✓ Harjoitusmaksut laskutetaan joulukuun alussa.
- ✓ Suosittu lajikokeilu taekwondo!
- ✓ Ratanuorten syysleirillä hikoiltiin!
- ✓ Sileän veden työpajan kehitysideat julki.
- ✓ Vuoden 2015 harjoitussisältöjä.

\*\*\*\*\*

### **Nuorisajaoston sähköturnaus ja päättäjäiset 21.12.2014!**

Tervetuloa mukaan nuorisajaoston päättäjäispäivään. Ohjelmassa on sähköturnaus kaikille halukkaille. Turnauksen jälkeen siirrymme vajalle ruokailemaan ja muistelemaan mennyttä kautta. Muistathan ilmoittautua nimenhuudossa! Kutsu liitteenä.

\*\*\*\*\*

### **Joulutauko harjoituksista 22.12.14–7.1.15**

Harjoittelemme joulukuussa seuraavasti:

#### Vko 49

- Kuntopiiri to 4.12 klo 18–20, vaja. Huom! Salivuoron perumisen vuoksi harjoitus toteutetaan melontavajalla. Mukaan tarvitetset ulko- ja sisäliikuntavarustuksen.
- Sähly (sekavuoro) pe 5.12 klo 17.30–19, Puropellon koulu
- Sähly (15v ja yli) su 7.12 klo 16–17.30, Puropellon koulu
- Uimahallivuoro su 7.12 klo 18–19, Turun uimahalli

#### Vko 50

- Kuntopiiri to 11.12 klo 19.30–21, Hansakatu 2 (Topeliuksen koulu)

- Sähly (sekavuoro) pe 12.12 klo 17.30–19, Varissuon koulu. Huom! Salin vaihdos.
- Sähly (15v ja yli) su 14.12 klo 16–17.30, Aurajoen koulu. Huom! Salin vaihdos.
- Uimahallivuoro su 14.12 klo 18–19, Turun uimahalli

### Vko 51

- Sählyturnaus ja päättäjäiset la 20.12 klo 11.15–16, Manhattan Sport Center ja vaja
- Uimahallivuoro su 21.12 klo 18–19, Turun uimahalli

Viimeisen uimahallivuoron jälkeen pidämme ohjatusta harjoittelusta joulutauon. Kaikki harjoitukset ovat nimenhuudossa, muistathan ilmoittautua!

\*\*\*\*\*

### **Harjoitusmaksut kaudella 2014:**

Harjoitusmaksukäytäntö on otettu mukaan nuorisotoimintaan vuonna 2007. Harjoitusmaksujen avulla saamme hankittua nuorisotoimintaan uutta välineistöä tai pystymme toteuttamaan esim. erilaisia toimintapäiviä. Kaudella 2014 harjoitusmaksu on 10eur/kk/nuori. Harjoitusmaksut koskevat niitä nuoria, jotka harrastavat säännöllisesti melontaa ympäri vuoden. Ainoastaan kesäisin harrastavat nuoret maksavat yhden harjoitusmaksuosan vuotta kohden.

Harjoitusmaksut laskutetaan jatkossa heinäkuun alussa (Harjoitusmaksu osa I, 01-06/20xx) sekä joulukuussa (Harjoitusmaksu osa II, 07-12/20xx)

**Huom!** Harjoitusmaksu osa II 07-12/2014 laskutetaan viikon 49 aikana.

\*\*\*\*\*

### **Lajikokeilu taekwondo**



Roosa Närhen vetämät kolmen kerran taekwondo, keuhohallinta ja liikkuvuus – harjoitukset olivat suosittuja marraskuussa. Kuvia lajikokeilusta voi käydä katselemassa SMM kuvapankissa: [http://melojat.1g.fi/kuvat/SMM+nuorisotoiminta/2014/Lajikokeilut+/  
\\*\\*\\*\\*\\*](http://melojat.1g.fi/kuvat/SMM+nuorisotoiminta/2014/Lajikokeilut+/)

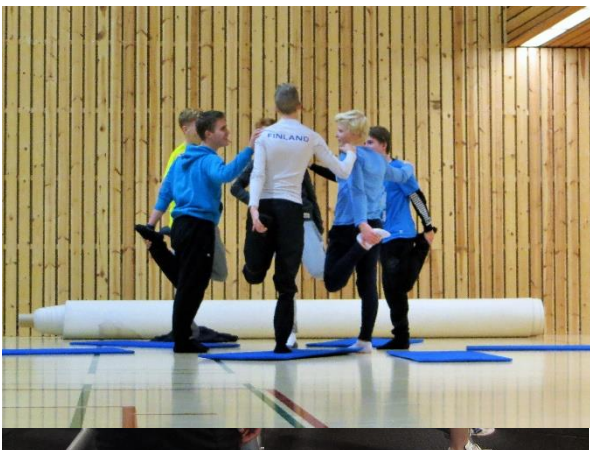
## Ratanuorten syysleiri 14.–16.11.2014

Saaristomeren Melojista liiton syysleirillä olivat mukana 15-vuotiaat nuoret urheilijat Stian Vesterinen ja Lauri Kärnä. Valmentajista liikkeellä olivat Miika Dietrich, Timo Isomaa ja Mia Dietrich.

Tiukan viikonlopun aikana pelattiin sählyturnaus, tehtiin maksimivoima- ja kestoimatestit kuntosalilla, juostiin Cooper, käytiin sauvakävelemässä ja – rinteessä. Lisäksi venyteltiin tunnollisesti ja syötiin tuhdisti.

Ratanuorten testitulokset ovat nähtävissä melonta- ja soutuliiton maajoukkue-otsikon alla etusivulla:

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/maajoukkue/ratamelonnan-valmennusryhmat/oiimi/>





\*\*\*\*\*

## **Sileän veden melonnan kilpalajien seuratoiminnan ja kansallisen kilpailutoiminnan kehittämistyöpaja Kisakalliassa 16.11.2014 klo 9.30–12.00**

Kehittämistyöpajan ideoita voi käydä lukemassa täällä:

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/maajoukkue/ratamelonnan-valmennusryhmatoimi/seuratoiminta/>

\*\*\*\*\*

## **Vuoden 2015 harjoitussisältöjä**

Ensi vuoden puolella kuntopiiri, sählyvuorot sekä uimahallivuoro jatkuvat samoina ajankohtina tammikuusta alkaen.

**Uusille junnuille** pyritään järjestämään ohjattu yleisharjoitus tammikuusta alkaen vajalla maanantaisin tai valikoituina maanantaipäivinä, sisältäen ulkoilua, venyttely- sekä lihaskuntoliikkeiden perusteiden harjoittelua.

**Pääosin 13 vuotta täyttäneille ja vanhemmille junnuille** pyritään myös järjestämään ohjattu voimaharjoittelun perusteiden jakso, jonka jälkeen yli 15-vuotiaiden junnujen on mahdollista käydä harjoittelemassa Kupittaaan urheiluhallin kunto- ja punttisalilla hankitun rannekkeen avulla (hinta 7eur, voimassa 08/2015 asti).

Kilpailuista menestystä ensi kaudella hakevalle **rataryhmälle** tarjotaan harjoitusohjelmaa, jonka edellytyksenä on ohjelman noudattaminen ja harjoituspäiväkirjan säännöllinen täyttäminen.

**Kauden 2015 leirit ja kilpailut ovat nähtävillä Suomen Melonta- ja soutuiliiton sivuilla:**

<http://www.melontajasoutuiliitto.fi/maajoukkue/ratamelonnan-valmennusryhmatoimi/leirit-ja-kilpailut-2015/>

\*\*\*\*\*

**Nuori urheilija, ilmoittaudu treeneihin in/out ja saavu paikalle AJOISSA!**

Kaikki viikon ohjatut harjoitukset tulevat nimenhuutoon viimeistään edellisen viikon sunnuntaina, joten pystyt ilmoittautumaan (in/out) kaikkiin treeneihin jo päiviä ennen varsinaista harjoitusta. Valmentajat ovat treeneissä juuri sinua varten, ole siis paikalla ajoissa.

Kirjautuminen nimenhuuto.com – sivustolle:

1. Mene osoitteeseen [www.smmnuoriso.nimenhuuto.com](http://www.smmnuoriso.nimenhuuto.com)
2. Liity joukkueeseen täyttämällä tietosi.
3. SMM junnujen salasana on "Meloja"

\*\*\*\*\*

**Seuran nettisivuilla ratamelojien urheilijaprofiilit!**

Seuran nettisivuille on tehty SMM ratamelojille omat urheilijaprofiilit. Löydät profiilit täältä: [www.melojat.net](http://www.melojat.net) → Melontatietoa → Ratamelonta

Urheilijaprofiilit täydentyvät talven aikana.

\*\*\*\*\*

## **SMM Seuramallisto**

SMM seuramallistoa voi tilata milloin vain. Tilausten toimitusaika on enintään neljä viikkoa.

Seuramallistokuvasto ja tilausohje löytyvät osoitteesta <http://melojat.net/uusi-seuramallisto/>

SMM Junnut ovat päättäneet marraskuun 2013 vajatreenissä, että SMM Junnujen varustekokonaisuuteen tulisi kuulua seuraavat vaatteet:

- Softshell-takki + housut
- Pitkät ja lyhyet trikoot
- Punainen T-paita
- Punainen hihatton paita
- Punainen kerrastopaita
- Mustat shortsit

Nämä tuotteet olisi hyvä olla kaikilla aktiivisesti melontaharjoituksissa, - leireillä ja - kilpailuissa käyvillä nuorilla urheilijoilla.

\*\*\*\*\*

## **Omatoimiset harjoitukset**

Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta omatoimisuus ja -ehtoisuus harjoittelussa on todella tärkeää ja sen vuoksi seuramme pyrkii kannustamaan siihen.

Harjoitusohjelmaa noudattavat tekevät ohjattujen harjoitusten lisäksi omatoimisia harjoituksia. Voit pyytää omaa harjoitusohjelmaa valmentajilta, vaikka et esimerkiksi haluaisikaan kilpailla melonnassa ensi kesänä.

\*\*\*\*\*

## **Nuorisotoiminnan yhteystiedot**

Yhteyshenkilö: Mia Dietrich, 040 8373 417 / [mia.dietrich@gmail.com](mailto:mia.dietrich@gmail.com)

Päävalmentaja: Miika Dietrich, [miika.dietrich@gmail.com](mailto:miika.dietrich@gmail.com)

Valmentaja: Tapani Isomaa, 044 5299 700 / [isomaa.tapani@gmail.com](mailto:isomaa.tapani@gmail.com)

\*\*\*\*\*