

LAHTI ELITE CHEER TEAMIN KESÄN 2023 LEIRIT



Lahti Elite Cheer Team järjestää kesällä 2023 neljä päiväleiriä. Kesä- ja heinäkuun aikana pidetään yhteensä kaksi alkeisleiriä ja kaksi edistyneiden leiriä. Alkeisleirit on tarkoitettu lajista kiinnostuneille, joilla ei ole vielä lainkaan kokemusta cheerleadingista, mutta myös level 1 tason harrastajille, jotka ovat jo harrastaneet lajia harrastejoukkueessa. Edistyneiden leirillä osallistujilla tulee olla jo jonkin verran aiempaa level 2-5 -tason kokemusta cheerleadingin parissa urheilusta.

Leireille ilmoittaudutaan myClubin Tapahtumat-osion kautta, ja lasku leiristä toimitetaan ilmoittautumisen jälkeen urheilijan omalle jäsentilille myClubiin. Lasku tulee maksaa eräpäivään mennessä ja lasku tulee olla maksettuna etukäteen ennen leiripäivää, jotta leirille saa osallistua.

Jos urheilijalla ei ole myClub-jäsentiliä, tulee jäsentili luoda ilmoittautumisen yhteydessä. Jos urheilijalla on jo jäsentili, riittää, että kirjautuu sisään myClubiin omalla myClub-tunnuksella ja ilmoittautuu leirille.

Cheerleadingin alkeisleirit

Alkeisleirillä ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta lajista. Tästä leiristä voi vinkata tutuille ja tuttujen lapsille, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet cheerleadingia. Myös level 1 -tason harrastajat, jotka ovat jo harrastaneet lajia harrastejoukkueessa ovat tervetulleita leirille. Leirillä harjoitellaan kattavasti cheerleadingin taitoja lähes kaikista lajin osa-alueista: ryhmä- ja paristuntit, pyramidit, hyyt ja akrobatia. Tämän lisäksi lämpätään ja leikitään. Leirien sisältö räätälöidään osallistujien taitotasolle sopivaksi. Alkeisleirillä pidetään evästauko ja leirin hintaan sisältyy pienet eväät.

LEC cheerleadingleiri alkeet level 1

Aika: La 17.6. klo 12-17.00

Paikka: Mustankallion väestönsuojan voimistelusalii, Tunnelikatu 2, Lahti

Hinta: 50,00 e / hlö

Leiri on tarkoitettu niille, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet cheerleadingia sekä level 1 -tason harrastajille, jotka ovat harrastaneet lajia harrastejoukkueessa. Leirillä ei ole ikärajaa, eli kaiken ikäiset voivat tulla treenaamaan cheerleadingin parissa kesällä. Sekä tytöt että pojat ovat tervetulleita. Leiri kestää viisi tuntia ja leirin hintaan sisältyy eväät. Mukaan tarvitsee ottaa urheiluun soveltuvat vaatteet sekä oma juomapullo. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni. Voimistelusalissa **ei saa käyttää sisäpelikenkiä**, joten niitä ei tarvitse ottaa mukaan.

Ilmoittaudu leirille: [TÄSTÄ](#)

LEC cheerleadingleiri alkeet level 1

Aika: La 15.7. klo 12-17.00

Paikka: Mustankallion väestönsuojan voimistelusalii, Tunnelikatu 2, Lahti

Hinta: 50,00 e / hlö

Leiri on tarkoitettu niille, jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet cheerleadingia sekä level 1 -tason harrastajille, jotka ovat harrastaneet lajia harrastejoukkueessa. Leirillä ei ole ikärajaa, eli kaiken ikäiset voivat tulla treenaamaan cheerleadingin parissa kesällä. Sekä tytöt että pojat ovat tervetulleita. Leiri kestää viisi tuntia ja leirin hintaan sisältyy eväät. Mukaan tarvitsee ottaa urheiluun soveltuvat vaatteet sekä oma juomapullo. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni. Voimistelusalissa **ei saa käyttää sisäpelikenkiä**, joten niitä ei tarvitse ottaa mukaan.

Ilmoittaudu leirille: [TÄSTÄ](#)

Cheerleadingleirit, edistyneet

Edistyneiden leirin osallistujilla tulee olla aikaisempaa kokemusta lajista joltain leveliltä 2-5. Leirillä tehdään leveleiden 2-5 taitoja, minkä vuoksi aikaisempi kokemus ja vähintään level 2 -tason taidot ovat vaatimuksena. Leirillä ei ole ikärajaa, kaikenikäiset ovat tervetulleita, sekä tytöt että pojat! Leirillä harjoitellaan kattavasti ryhmä- ja paristunteja, heittoja, pyramideja ja akrobatiaa. Leirillä pidetään lyhyt evästauko, mutta eväät eivät sisälly hintaan.

LEC cheerleadingleiri edistyneet level 2-5, la 10.6.

Aika: La 10.6. klo 12-16.00

Paikka: Mustankallion väestönsuojan voimistelusalii, Tunnelikatu 2, Lahti

Hinta: 50,00 e / hlö

Leiri on tarkoitettu urheilijoille, joilla on jo aikaisempaa kokemusta cheerleadingin harrastamisesta jollain levelillä 2-5. Leirillä ei ole ikärajaa, mutta vaatimuksena ovat vähintään level 2 taidot. Leirin sisältö räätälöidään osallistujien taitotasolle sopivaksi. Leiri kestää neljä tuntia ja hintaan ei sisälly eväitä. Leirillä pidetään lyhyt tauko, joten ota pientä terveellistä evästä mukaan. Mukaan urheiluun soveltuvat vaatteet ja oma juomapullo. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni. Voimistelusalissa **ei saa käyttää sisäpelikenkiä**, joten niitä ei tarvitse ottaa mukaan (poikkeuksena nousijat, joilla tossumaiset cheer-kengät).

Ilmoittaudu leirille: [TÄSTÄ](#)

LEC cheerleadingleiri edistyneet level 2-5, la 22.7.

Aika: La 22.7. klo 10-14.00

Paikka: Mustankallion väestönsuojan voimistelusalii, Tunnelikatu 2, Lahti

Hinta: 50,00 e / hlö

Leiri on tarkoitettu urheilijoille, joilla on jo aikaisempaa kokemusta cheerleadingin harrastamisesta jollain levelillä 2-5. Leirillä ei ole ikärajaa, mutta vaatimuksena ovat vähintään level 2 taidot. Leirin

sisältö räätälöidään osallistujien taitotasolle sopivaksi. Leiri kestää neljä tuntia ja hintaan ei sisälly eväitä. Leirillä pidetään lyhyt tauko, joten ota pientä terveellistä evästä mukaan. Mukaan urheiluun soveltuvat vaatteet ja oma juomapullo. Pitkät hiukset tulee laittaa kiinni. Voimistelusalissa **ei saa käyttää sisäpelikenkiä**, joten niitä ei tarvitse ottaa mukaan (poikkeuksena nousijat, joilla tossumaiset cheer-kengät).

Ilmoittaudu leirille: [TÄSTÄ](#)

Jos sinulla on kysyttävää leireistä, ota yhteyttä:

lec.urheilijat@gmail.com
+358 40 512 7829 (Nea Mäkinen)

Lahti Elite Cheer Team ry

