



Moottoriliiton valtakunnallinen yläkoululeiritus jatkuu Vierumäellä syksyllä 2018!

”Innokkaat urheilijat, parhaassa valmennuksessa, parhaissa olosuhteissa”

Mikä?

Valtakunnallisesti hyväksytyjen urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten yhdessä johtama ja toteuttama leirityskokonaisuus yhteistyössä lajiliittojen kanssa. Pitkäjänteinen prosessi (leirit + väliseurannat), jonka sisällöt ovat Olympiakomitean koordinoimaa ja hyväksymää toimintaa. Urheilijalla on mahdollisuus osallistua toimintaan koko yläkoulun ajan.

Kenelle?

Lukuvuodeksi 2018-2019 toimintaan haetaan innostuneita ja motivoituneita harrastavia 7.-9.luokkalaisia (-03 - -05 ikäluokat). Lajiryhmänä on motocross.

Linjaukset / Painopisteet toiminnassa

- Urheilullinen kehittyminen (lajitaidot, ominaisuudet)
 - Lajiharjoitusten sisältöesimerkkejä:
 - - Ajoasennot
 - - Kurviajaminen (jarrutus, keskikurvi ja ulostulo)
 - - Ajolinjat ja vauhdinylläpitäminen
 - - Hyppääminen
 - - Ohittaminen
 - - Röykyt/patit
- Koulu / opiskelu (jokaisena leiripäivänä tehdään koulusta saatuja tehtäviä)
- Elämönhallintataidot (arjenhallinta, psyykkinen, ravinto)

Toteutuksessa mukana:

- Suomen Urheiluopisto, Suomen Olympiakomitean virallinen urheilu- ja valmennuskeskus
- Suomen Moottoriliitto
- Lajivalmennuksesta vastaa Marko Tarkkala
- Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäen toimipiste
- Päijät-Hämeen Urheiluakatemia



Leirien ajankohdat

Leiriläiset jaetaan kahteen ryhmään, yhdelle urheilijalle neljä leiriä

- 1.leiri: 23.-27.9 ja 30.9-4.10
- 2.leiri: 2.-6.12. ja 9.-13.12.
- 3.leiri: 27.-31.1. ja 3.-7.2.
- 4.leiri: 5.-9.5. ja 12.-16.5.
- Leirit alkavat sunnuntaisin klo 12.00 ja päättyvät torstaisin 17.30

Hinta

- 65€ / hlö / vrk
- Sisältää valmennuksen, majoituksen ja ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala)
- Huom! leiritykseen mahdollisesti sisältyviä toimintoja, jotka toteutetaan muualla kuin Vierumäellä, näistä tulee lisäkuluja. Näistä tiedotamme prosessin aikana lisää.

Täytä hakulomake 31.05. mennessä:

https://www.lyyti.in/Motocrossin_Ylakoululeiritys_1944

Yhteydenotot / Lisätiedot:

Ville Kämppi
Yläkoululeirityskoordinaattori
Suomen Urheiluopisto
0407159784
ville.kamppi@vierumaki.fi

Marko Tarkkala
Lajivalmentaja
0407060448
marko.tarkkala@tft-applications.com