



**HUOM!
HAKUAIKA
PÄÄTTY
31.5.**

YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Lukuvuodeksi 2018-2019 toimintaan haetaan innostuneita ja motivoituneita 7.-9.luokkalaisia (-03-05 -ikäluokat). Leiritykseen on varattu noin 30 paikkaa.

Motocrossin yläkoululeiritys

PAINOPISTEALUEET

**URHEILULLINEN
KEHITTYMINEN**
(lajitaidot, ominaisuudet)

**KOULU /
OPISKELU**

(jokaisena leiripäivänä tehdään
koulusta saatuja tehtäviä)

**ELÄMÄN-
HALLINTATAIDOT**
(arjenhallinta, psyykinen,
ravinto)

LEIRIN SISÄLTÖ:

- Lajiharjoitusten sisältöesimerkkejä:
Ajoasennot, Kurviajaminen (jarrutus, keskikurvi ja ulostulo)
Ajolinjat ja vauhdinylläpitäminen, Hyppääminen
Ohittaminen, Röykyt/patit

Toteutuksessa ovat mukana Suomen Urheiluopisto, Suomen Olympiakomitean virallinen urheilu- ja valmennuskeskus, Suomen Moottoriliitto sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäen toimipiste. Yhteistyössä mukana Päijät-Hämeen Urheiluakatemia.

LEIRIAJANKOHDAT:

- Leiri 1. 23.-27.9. ja 30.9.-4.10.2018
Leiri 2. 2.-6.12. ja 9.-13.12.2018
Leiri 3. 27.-31.1. ja 3.-7.2.2019
Leiri 4. 5.-9.5. ja 12.-16.5.2019

Leiriläiset jaetaan kahteen ryhmään.

HINTA
65 €/hlö/vrk

sis. valmennuksen, majoituksen ja
ruokailut (aamupala, lounas,
päivällinen, iltapala).

Laji-
valmennuksesta
vastaa

**MARKO
TARKKALA**

Huom! leiritykseen mahdollisesti sisältyviä toimintoja, jotka toteutetaan muualla kuin Vierumäellä, näistä tulee lisäkuluja. Näistä tiedotamme prosessin aikana lisää.

**Yläkoululeirityksen
koordinaattori**

Ville Kämppi, 040 715 9784
ville.kamppi@vierumaki.fi

Yhteyshenkilö

Marko Tarkkala,
Lajivalmentaja, 040 706 0448
marko.tarkkala@ttt-applications.com

Tarkemmat hakuohjeet ja lisätiedot: https://www.lyyti.in/Motocrossin_Ylakoululeiritys_1944



OLYMPIC
TRAINING
CENTER
VIERUMÄKI