

LEIRIVIIKOT

10.-13.10.2022
28.11.-1.12.2022
13.-16.2.2023
11.-14.4.2023

YLEISURHEILUN YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa yleisurheilun lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2022-2023 aikana.

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykkinen valmennus ja ajan hallinta).

Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille tytöille ja pojille.
- Leiritys sopii erityisesti moniottelijoille, pikajuoksun, hyppyjen ja heittojen lajiryhmille.
- Myös 2. asteella opiskelevat voivat hakea leiritykseen.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- ja ominaisuusvalmentajien johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen ja ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lajivalmennuksesta vastaavat **Joni Jäntti** ja **Heiko Gross**

HAKEMINEN

15.8. mennessä
tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/

HINTA 3 vrk (ma-to) **270 €**

Täysihoitohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, välipala, lounas, päivällinen ja iltapala.

- Materiaalimaksu 20€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

TIEDUSTELUT

Antti Lappalainen

040 080 5178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

Matti Saarikorpi

044 777 2410

matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi

