

Kuula- ja kiekkokoulu 2026

Heittokoulu on suunnattu kuulantyönnöstä ja kiekonheitosta kiinnostuneille 9 –16 vuotiaille urheilijoille (tulosraja vähintään ikäluokan B-tulos); mahdollisuus tutustua lajiin, ja harjoitella lajia turvallisesti asiantuntevassa ohjauksessa.

- ❖ Järjestetään Kupittaaan urheiluhallissa, keväällä kelien salliessa ulkokentillä.
 - ❖ Valmentajana toimii Miika Lahtonen sekä Enni Aula.
 - ❖ Sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi heittoharjoittelun ohella lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita ja lajin osaharjoitteita.
 - ❖ Keihäskoulu kokoontuu hallissa **keskiviikkoisin klo 17:30 – 19:00**. Kokoontuminen kymmenen kertaa putkeen. Ensimmäinen harjoitus alustavasti **keskiviikko 18.3**.
 - ❖ Kouluun ovat tervetulleita heittäjien valmentajat ja huoltajat.
 - ❖ Osallistumismaksu on 180€ /urheilija, sisaralennus - 30€. Maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen. Summa ei sisällä huoltajien / valmentajien sisäänpääsyä.
 - ❖ Ilmoittautumiset **11.3. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfWZ8DsIWS35WyzgxXN39I_5my4qNE378P45ZHtPiWa-53xbA/viewform
- Koululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ryhmän maksimikoko on n. 15 urheilijaa!
Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.
Ryhmäläisille ilmoitetaan valinnasta s-postitse ilmoittautumisajan päätyttyä.