

Keihäskoulu 2023

Keihäskoulu on suunnattu keihäänheitosta kiinnostuneille 9 –16 vuotiaalle urheilijoille

(tulosraja vähintään ikäluokan B-tulos);

mahdollisuus tutustua lajiin, ja harjoitella lajia turvallisesti asiantuntevassa ohjauksessa.

- ❖ Keihäskoulu järjestetään Kupittaaan urheiluhallissa, keväällä kelien sallissa PN-stadionilla
- ❖ Keihäskoulun valmentajana toimii Sini Hentilä, Tuomas Laaksonen ja alueen muut keihäsosaajat.

- ❖ Keihäskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi heittoharjoittelun ohella, lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita ja lajin osaharjoitteita.
- ❖ Keihäskoulu kokoontuu hallissa **tiistaisin klo 18:30 – 20:15**. Kokoontuminen kouluttajan ohjeiden mukaan kahden–kolmen viikon välein. Ensimmäinen harjoitus alustavasti **tiistaina 24.1.**
- ❖ Keihäskouluun ovat tervetulleita heittäjien valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Osallistumismaksu on 150€ /urheilija, maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, tarvittaessa keihään säilytyksen sekä huoltajan/valmentajan hallimaksut!
- ❖ Ilmoittautumiset keihäskouluun **19.1. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://varsy.sporttisaitti.com/valmennus/lomakkeet/lajikoulut/>

Keihäskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ryhmä maksimikoko on n. 10 urheilijaa!

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ryhmäläisille ilmoitetaan valinnasta s-postitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

Tiedustelut, Tuomas Laaksonen, tuomasl90@gmail.com
p. 0415037024

