



Keihäskoulu !

Keihäskoulu on suunnattu keihäänheitosta kiinnostuneille 12–15 vuotiaille urheilijoille (n. tulosraja T 25m ja P 30m); mahdollisuus tutustua lajiin, ja harjoitella lajia turvallisesti asiantuntevassa ohjauksessa.

- ❖ **Keihäskoulu** järjestetään Turussa Kupittaalla, ohjaajana Tuomas Laaksonen.
- ❖ Keihäskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi heittoharjoittelun ohella, lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita, sekä lajin osaharjoitteita.
- ❖ Keihäskoulu kokoontuu **tiistaisin klo 18:45–20:15**, kokoontuen kouluttajan ohjeiden mukaan kahden–kolmen viikon välein kymmenen kertaa toukokuulle asti. Ensimmäinen kerta tiistaina 26.11.
- ❖ Keihäskouluun ovat tervetulleita myös heittäjien valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Osallistumismaksu on 150€ /urheilija, maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, tarvittaessa keihään säilytyksen sekä huoltajan/valmentajan hallimaksut!
- ❖ Ilmoittautumiset keihäskouluun **15.11.menessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset [TÄSTÄ](#)

Keihäskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä ja ryhmän maksimikoko on noin 10 urheilijaa!
Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi. Ryhmäläisille ilmoitetaan s-postitse ilmoittautumisajan jälkeen.

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

