



KORKEUSKOULU !

Houkutteleeko urheilukentän alastulopatja ja rima kokeilemaan, miten korkealle pystyt hyppäämään?

Jos olet kiinnostunut kehittymään korkeushypyssä, tule mukaan VARSY:n järjestämään korkeuskouluun! Lajissa on tärkeää harjoitella juoksemista ja ylöspäin ponnistamista säännöllisesti ja systemaattisesti, rimalla ja ilman rimaa.

- Koulu on tarkoitettu 12 - 16 v urheilijoille, joilla ennätys on 130cm -> Mukaan mahtuu enintään 16 urheilijaa, tällöin tulosten perusteella jaetaan urheilijat kahteen ryhmään.
- Korkeuskoulun ohjaajana toimii Susann Sundkvist.
- Korkeuskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta.
- Korkeuskoulu kokoontuu **keskiviikkoisin klo 18:45-20:15** Kupittaaan urheiluhallissa, kouluttajan ohjeiden mukaan kahden-kolmen viikon välein toukokuulle asti. Ensimmäinen kerta keskiviikkona 20.11.



- Kokoontuminen 15 min ennen harjoituksen alkamista hallin sisäänkäyntiportin luona, josta ohjaaja hoitaa sisäänpääsyn.
- Osallistumismaksu on 150€/urheilija, sisältäen kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, valmentajan / huoltajan hallimaksut ja osallistumisen maaliskuun lajikoulukisaan.
- **Tavoitteena on oppia lajin perusasiat:**
 - korkeuden juokсутekniikka
 - hyppääminen
- Ilmoittautumiset korkeuskouluun **10.11.menessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset [TÄSTÄ](#)

Korkeuskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä!

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ryhmäjako ilmoitetaan s-postitse ilmoittautumisajan jälkeen.

Tiedustelut Susann Sundkvist sus.sundk@gmail.com