

Aitakoulu 2025

Aitakoulu on suunnattu aitajuoksusta (**pika/pitkät** aidat) kiinnostuneille 9–16-vuotiaille urheilijoille (tulosraja vähintään ikäluokan B-tulos); mahdollisuus tutustua lajiin, ja harjoitella lajia turvallisesti asiantuntevassa ohjauksessa.



- ❖ Aitakoulu järjestetään Kupittaaan urheiluhallissa, keväällä kelien salliessa ulkokentillä.
- ❖ Aitakoulun valmentajana toimii **Samuli Raikunen**.
- ❖ Aitakoulu sisältää **kymmenen 90'** harjoitusta. Harjoituksissa aidotaan lyhyellä, pika-aitojen välillä sekä pidemmällä, pitkiä aitojen välillä. Harjoituksia totta kai sovelletaan osallistujien lajitaustan ja tavoitteiden mukaan. Harjoituksissa käydään läpi myös lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita ja lajin osaharjoitteita.
- ❖ Aitakoulu kokoontuu hallissa **maanantaisin klo 19:00–20.30**. Kokoontuminen kymmenen kertaa putkeen. Ensimmäinen harjoitus **maanantai 10.3**.
- ❖ Aitakouluun ovat tervetulleita aitureiden valmentajat ja huoltajat.
- ❖ **Osallistumismaksu on 180 € /urheilija, sisaralennus – 30 €**. Maksu sisältää **kymmenen harjoitusta hallimaksuineen**. Summa ei sisällä huoltajien / valmentajien sisäänpääsyä.
- ❖ Ilmoittautumiset aitakouluun **2.3. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://forms.gle/MLiYeCYUA7D9x5ay7>

Aitakoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, ryhmän maksimikoko on n. 15 urheilijaa!

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ryhmäläisille ilmoitetaan valinnasta s-postitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

