

Keihäskoulu 2025

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 ulkokentillä.
- ❖ Keihäskoulun valmentajana toimii Raimo Hukkanen-Laaksonen, Pilke Kössi ja alueen muut keihäsosaajat.
- ❖ Keihäskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi heittoharjoittelun ohella, lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita ja lajin osaharjoitteita.
- ❖ Keihäskoulu kokoontuu hallissa **keskiviikkoisin klo 18:00 – 19:45**. Kokoontuminen kymmenen kertaa putkeen. Ensimmäinen harjoitus alustavasti **keskiviikko 12.3**.
- ❖ Keihäskouluun ovat tervetulleita heittäjien valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Osallistumismaksu on 180€ /urheilija, sisaralennus - 30€. Maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, tarvittaessa keihään säilytyksen. Summa ei sisällä huoltajien / valmentajien sisäänpääsyä.
- ❖ Ilmoittautumiset keihäskouluun **5.3. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://forms.gle/MLiYeCYUA7D9x5ay7>

Keihäskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä,

ryhmä maksimikoko on n. 15 urheilijaa!

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ryhmäläisille ilmoitetaan valinnasta s-postitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

