

# ETÄ SPORTTILEIRI

## TOIMINTAKALENTERI 2020

**La-su 16.-17.5.**

**Lähdetään  
luontoon**



Tutustut karttamerkkeihin, kartan lukemisen perusteisiin ja pääset harjoittelemaan niitä hauskojen liikunnallisten tehtävien avulla. Opit lukemaan maastoa kartan avulla ja löytämään rasteja metsässä sekä kaupunkimaastossa. Pääset kokemaan löytämisen riemua.

Opetus ja tehtävät sopivat kaikille aloitteleville suunnistajille ikään katsomatta.

**La-su 23.-24.5.**

**Perhepihapelit ja  
peliharjoitteet**



Salibandyn etäspottileirillä käydään läpi pallonhallintataitoja, syöttämistä sekä laukomista. Luvassa on tekniikoiden perusteet sekä niiden harjoittelua koko perheen kanssa pelien ja leikkien muodossa. Välineiksi sopivat kotoa löytyvät välineet kuten erilaiset mailat ja pallot.

Harjoittelusta löytyy vaihtoehdot sekä lajia kokeileville että jo perusteet osaaville.

**La-su 30.-31.5.**

**Pyörät  
pyörimään**



Etäspottileirin pyöräilyviikonloppuna on tiedossa ajelua lähialueen poluilla ja teillä, ajotekniikan ja tempujen opettelua: keuliminen, tasapainottelu, hypyt, pujottelu, painonsiirto, ylämäkiajo, alamäkiajo.

Lisäksi opetellaan pyörän ja varusteiden huoltoa. Leiriläisillä tulee olla oma pyörä, mielellään maastopyörä, sekä pyöräilykypärä.

**La-su 6.-7.6.**

**Perhepihapelit ja  
peliharjoitteet**



Rugbypäivänä keskitytään pallonkäsittelytaitoihin. Päivän aikana harjoitellaan pallon kuljettamista, syöttämistä ja kiinniotta. Luvassa monipuolisia palloiluharjoitteita koko perheelle ja nuorille.

Harjoitukset pohjautuu rugby harjoitteisiin, joissa rugby pallon voi korvata vaikka tennis tai jalkapallolla. Harjoittelu lähtee liikkeelle helpoista harjoitteista, joissa liikunnan ilo ja yhdessä tekeminen on tärkeintä.

**La-su 13.-14.6.**

**Posket punaisiksi  
ulkona yleisurheillen**



Reippaan kanssa harjoitellaan luonnossa ja lähiliikuntapaikoilla yleisurheilun yleis- ja lajitaitoja.

Reippaan treeneissä liikutte perheen kanssa monipuolisesti ja leikkimielellä; juosten, hypäten ja heittäen.

Treenit sopivat kaikenikäisille, perheen pienimmille, nuorille ja aikuisille.

Leirit ovat **maksuttomia** ja suunnattu pohjoissavolaisille perheille ja nuorille. Jokaisen viikonloppun jälkeen tulee haastetehtäviä, joiden suorittamisesta arvotaan viikoittain palkintoja!

### Lisätietoa

Etäviikonloppuleirikoordinaattori Anne Kekäläinen  
[anne.kekalainen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:anne.kekalainen@pohjois-savonliikunta.fi) / 050 560 5437  
**Ilmoittautuminen leirille [sporttileirit.sporttisaitti.com](http://sporttileirit.sporttisaitti.com)**

[www.pohjois-savonliikunta.fi](http://www.pohjois-savonliikunta.fi) #PSLetänäliikkuen

### Etänä neuvon ja liikkuen hanke (ESR)

Poikkeustilanteen etäneuvonta- ja tukipalvelut ja etäkoulutusten sarja yhdistyksille. Poikkeustilanteeseen luodut perheiden ja nuorten etäviikonloppuleirit.



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

