

Urheilukoulut 2021 - 2022



- Vammalan seudun Voiman kauden 2021 - 2022 urheilukoulut alkavat 27.9.2021 Vexve Areenalla.
- Ilmoittautuminen tapahtuu 29.8.2021 mennessä osoitteessa vammalanseudunvoima.fi.
- Syyskuun alulla ilmoittautuneet jaetaan sopiviin ryhmiin



Liikkariryhmä

- 2015 - 2016 syntyneille lapsille
- **maanantaisin kello 17.30 - 18.30** Vexve Areenalla
- tutustutaan yleisurheilun harjoitteluun monipuolisen ja hauskan liikkumisen muodossa
- sisältö: pelejä, leikkejä sekä yleisurheilun harjoittelun ja lajien opettelua

Harrasteryhmä

- 2008 - 2014 syntyneille lapsille (ei vaadi aiempaa yleisurheilun harrastamista)
- **maanantaisin kello 18.30 - 19.30** Vexve Areenalla
- opetellaan yleisurheilun harjoittelua ja lajeja monipuolisen liikkumisen kautta
- sisältö: juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä sekä monipuolisesti taitoja kehittäviä pelejä



Talenttir ryhmä

- noin 9 - 12 vuotiaalle yleisurheilua jo aiemmin harrastaneille
- **maanantaisin kello 17.00 - 18.30** Vexve Areenalla ja **keskiviikkoisin kello 18.00 - 19.30** Sylväällä, syksyllä maanantain treenit Lousajan pururadalla
- harjoitellaan yleisurheilun lajiosaamista ja kehitetään monipuolisesti yleisurheilussa tarvittavia ominaisuuksia
- sisältö: lajiharjoittelua, lihaskuntoa, ketteryyttä, sopivasti pelillistä sisältöä ja kilpailukausilla kisoihin osallistumista

Valmennusryhmä

- noin 11 - 15 vuotiaalle yleisurheilijoille
- **maanantaisin kello 18.30 - 20.00** Vexve Areenalla ja **keskiviikkoisin kello 18.00 - 19.30** Sylväällä, syksyllä maanantain treenit Lousajan pururadalla
- harjoitellaan sekä yleisurheilun lajitekniikoita että kehitetään yleisurheilussa tarvittavia lajiominaisuuksia ja lihaskuntoa
- sisältö: lajiharjoittelua, lihaskuntoa ja ketteryyttä



YLEISURHEILU