

LEIRIVIIKOT

4.-7.7.2022

5.-8.9.2022

31.10.-3.11.2022

28.11.-1.12.2022

MAASTOHIHDON YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa hiihdon lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2022-2023 aikana.

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Kokonaisvaltaisen ohjelman urheilijaksi kasvamisen polulla
- Urheiluopiston osaamisen hyödyntäminen
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot ja urheilijana kasvaminen (mm. ravinto, lepo, uni, koulu, psyykinen valmennus ja ajan hallinta).

Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille tytöille ja pojille.
- Myös 2. asteella opiskelevat voivat hakea leiritykseen.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- ja ominaisuusvalmentajien johdolla
- Valmennuksen tavoitteena on yleisliikunnallisuuden vahvistaminen ja lajitaitojen ja -ominaisuuksien kehittäminen.
- Monipuolinen laji- ja ominaisuustestaus
- Valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa **Netta Tuhkanen**.

HAKEMINEN

tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/

HINTA 3 vrk (ma-to) **270 €**

Täysihoidontaan sisältyy majoitus, aamiainen, välipala, lounas, päivällinen ja iltapala.

- Materiaalimaksu 20€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

TIEDUSTELUT

Matti Saarikorpi

044 777 2410

matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi

Sami Piisilä

044 745 6443

sami.piisila@tanhuvaara.fi