

LEIRIVIIKOT

28.-31.10.2024

16.-19.12.2024

3.-6.2.2025

24.-27.3.2025

TAITOLUISTELUN YLÄKOULULEIRITYS

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Tanhuvaaran Urheiluopisto toteuttaa taitoluistelun lajiryhmälle neljä leiriä lukuvuoden 2024-2025 aikana.

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

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

Kenelle yläkoululeiritys on tarkoitettu?

- Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen neljään leiriin.

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskelu/tehtävät ohjatusti Urheiluopistolla, noin 3 h/pv
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”
- Leiriviikkojen aikana on mahdollista suorittaa myös kokeita

Harjoittelu

- Leirillä harjoitellaan 1-3 kertaa päivässä laji- tai ominaisuusvalmentajien johdolla
- Painopisteenä taito ja fyysinen harjoittelu sekä lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta
- Lajivalmennuksesta vastaa **Laura Kaukonen**, Savonlinnan Taitoluistelijoiden päävalmentaja.

HAKEMINEN

15.9. mennessä
WWW.TANHUVAARA.FI

HINTA 3 vrk **320 €**

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

- Materiaalimaksu 10€/hlö, joka veloitetaan ensimmäisen leirin yhteydessä. Sis. materiaalit ja leiripaidan
- Lisäyö (su-ma) + aamiainen 45 €/hlö

TIEDUSTELUT

Antti Lappalainen

040 080 5178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi

Matti Saarikorpi

044 777 2410

matti.saarikorpi@tanhuvaara.fi

