



HAKEMINEN

Lumilautailun yläkoululeirit Vuokatissa 2022 – 2023

Lumilautailun yläkoululeirit on tarkoitettu lumilautailua aktiivisesti harrastaville yläkouluikäisille laskijoille, jotka haluavat oppia uutta sekä laskemisessa, että muussakin taitoharjoittelussa. Lumilautailun yläkoululeireillä harjoitellaan harjoittelemaan myös fyysisiä ominaisuuksia (esim. liikkuvuus ja voima) sekä opetellaan huoltamaan omaa kehoa, jotta voisimme välttää turhat loukkaantumiset. Leireillä tehdään myös oman koulun antamia koulutehtäviä, joten leiriläisellä täytyy olla myös kiinnostusta ja tsemppiä koulutehtävien tekemiseen. Hakijoiden tulee olla 7.-9. luokan oppilaita. Kaudelle 2022 – 2023 muodostamme 2-3 lumilautailun yläkoululeirityksen ryhmää. Ryhmäkoko on lajeittain 10–15 urheilijaa. Täytä hakemuksesi 15.5.2022 mennessä.

Leiriviikot

| | | |
|----------|-------------------|---------------------------------|
| - vk. 32 | 7. – 13.8. | Lumilauta 1 (8-9.lk) |
| - vk. 33 | 14. - 20.8. | Lumilauta 2 (8-9.lk) |
| - vk. 34 | 21. - 27.8. | Lumilauta 3 (7-8.lk) |
| - vk. 38 | 18. – 24.9. | Lumilauta 2 (8-9.lk) |
| - vk.39 | 25.9. - 1.10. | Lumilauta 3 (7-8.lk) |
| - vk.42 | 16.-22.10. | Lumilauta 1 (8-9.lk) |
| - vk. 5 | 29.1. - 4.2. | Lumilauta 3 (7-8.lk) |
| - vk. 6 | 5. - 11.2. | Lumilauta 2 (8-9.lk) |
| - vk. 7 | 12. - 18.2. | Lumilauta 1 (8-9.lk) |
| - vk. 13 | 26.3. - 1.4. | Lumilauta 1 (8-9.lk) |
| - vk. 14 | 1. - 6.4. la-to | Lumilauta 2 (8-9.lk) Pääsiäinen |
| - vk. 15 | 10. - 16.4. ma-su | Lumilauta 3 (7-8.lk) Pääsiäinen |

Majoitus

Leiriläiset majoittuvat VuokattiSportilla hotellitason kahden/kolmen hengen huoneissa.

Hinta

Leirin hinta on 74,00 €/vrk sisältäen majoituksen, opetuksen ja valmennuksen lisäksi aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan VuokattiSportilla. Opintomateriaaleista ja lipuista rinteeseen yms. tulee erillinen maksu.

Opiskelu

Leiriläiset opiskelevat kouluasioiden vastuuhenkilön johdolla 1,5-3 tuntia iltapäivisin VuokattiSportilla. Kokeiden tekeminen on myös mahdollista leirien aikana. Opiskeluasioissa voi olla yhteydessä suoraan opiskelu.ylakoululeiri@vrua.fi

Harjoitukset

Päivässä on 2-3 harjoitusta, jotka pitävät sisällään lajiharjoittelua ja oheisharjoituksia (nopeus, voiman tekniikat, motoriikka, taito, huoltava). Lisäksi leirillä on aina 1-3 luentoa leirin teemoihin liittyen. Valmennuksesta vastaa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian valmentajat.

Hakuaika 1. - 15.5.2022

Hakijoiden tulee olla 7., 8. tai 9. luokan oppilaita ensi syksynä. Leiritykseen valituille ilmoitetaan 15.6.2022 mennessä.

Täytä hakemus täällä

<https://forms.gle/HFPoUgMiDW785Fvv9>

Lisätiedot:

<https://www.vrua.fi/vuokatti/leiritoiminta/>

Simo Suopanki / 050 534 2177 / simo.suopanki@vrua.fi