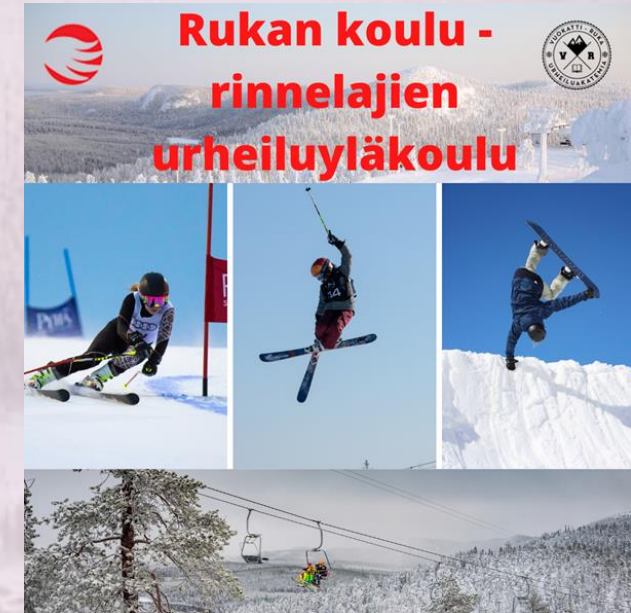


# Rukan koulu –rinnelajien urheiluyläkoulu

- **Rinnelajien 8. ja 9.-luokkalaisten ryhmä**
  - Mahdollistaa 10-20 tuntia liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon yhteydessä
    - Yhteistyössä urheiluakatemia ja seurojen kanssa urheilija osallistuu
      - Opetussuunnitelman mukaisille liikuntatunnille
      - Kasva urheilijaksi –kurssille
      - urheiluakatemia valmennukseen
- Lisäksi urheilija harjoittelee:
  - seuraharjoituksissa
  - yläkoululeireillä
  - omatoimisesti
    - Haku-aika on 1.5 – 31.5.2022
    - [Haku tästä linkistä](#)
- Pääsykokeissa Kuusamossa tehdään Olympiakomitean suosittelema [soveltuvuuskoee](#).





# Tavoitteena on nuoren urheilijan hyvä päivä

- Rukan koulu mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen rinnelajeissa
- Tuetaan oppilaan kasvua tavoitteelliseksi ja osaavaksi urheilijaksi.
- Harjoittelun painopiste on motoristen taitojen harjoittelussa ja erityisesti voimaharjoittelun eri muodoissa. Pääsääntöisesti harjoittelu tapahtuu oman kehon painolla, tekniikoita opetellen. Kasvupyrähdyksen päätyttyä voimaharjoittelu on erityisen hedelmällistä nuorilla urheilijoilla.
- Yhdeksännellä luokalla oppilas tiedostaa urheilijan kasvuun vaikuttavat elementit ja omatoimisen harjoittelun merkityksen. Vuoden aikana käydään läpi oman harjoittelun kokonaiskuormitusta ja harjoitellaan myös huoltavan harjoittelun toteuttamista. Oppilaalla on lukuvuoden päätteeksi hyvät edellytykset siirtyä toisen asteen urheiluoppilaitokseen ja valmiudet aloittaa vaativampi harjoittelu.
- Oppilaaksi voidaan valita pääsykokeissa menestynyt tavoitteellisesti harjoitteleva nuori, joka asuu Rukan koulun oppilaaksiottoalueella tai jolla mahdollistuu päivittäinen kulkeminen Rukan kouluun.



# Jaksosuunnitelma

Syksy 1.jakso	Kevät 1.jakso
-voima ja kestävyys, liikkumistaidot, Psyykkiset taidot: ryhmäytyminen ja taidokas tavoitteen asettelu	Tasapainotaidot, kehonhallinta voima ja nopeus rinneharjoittelu Psyykkiset taidot: rentoutumis- ja vireystilan säätely
Syksy 2.jakso	Kevät 2.jakso
voima ja liikkuvuus lajinomaiset tasapainotaidot rinneharjoittelu Psyykkiset taidot: kilpailemisen taidon harjoittaminen	liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot kimmoisuus ja rytmi rinneharjoittelu Psyykkiset taidot: minä urheilijana Harjoittelun ohjelmointi



**Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia**  
Vuokatti / Sotkamo  
Ruka / Kuusamo  
Kajaani



@vuokattirukaurheiluakatemia



@VuokattiRukaUA



@Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



@Vuokatti\_RukaUA