



Freeski yläkoulutiimi 22-23



Freeski yläkoulutiimi (6-9 lk)

Freeski yläkoulutiimi on tarkoitettu 6-9 luokkalaisille.

- Nuoremmilla urheilijoille mahdollisuus myös hakea, kysy valmentajilta lisätietoa.
- Valmennusmaksu 750 € sisältää valmennuksen, Kuusamon liikuntapaikat ja Ruka&Pyhä kausikortin.

Freeski yläkoulutiimissä kauden aikana neljä leiriä Rukalla.

- Leirien aloituspäivät riippuvat ryhmien koosta. Leiripäivistä ja niiden ajankohdista ilmoitetaan syksyn aikana.

Leiriläisiltä odotamme

- Motivaatiota itsensä kehittämiseen ja harjoitteluun.
- Aiempaa harrastustaustaa
 - Perustaitojen hallintaa (Laskeminen ja hissiinnousu onnistuvat itsenäisesti)
- Omatoimisuutta ja hieman elämänhallintataitoja esim. Aamupalan teko ja kotiläksyjen hoitaminen.



Freeski yläkoulutiimi (6-9 lk)

Suunnattu urheilijoille jotka

- Haluavat kehittää lajitaitojaan systemaattisesti ja monipuolisesti
- Hakevat opiskelemaan freeski-akatemiaan toiselle asteelle
- Haluavat oppia lajista ja tavata muita lajin harrastajia.

Leirien sisällöt

- Lajitaidon perusteiden hallinta ja kehittäminen
 - Elämänhallinnan ja itsenäistymisen opettelu
 - Freeski-akatemian arkeen tutustuminen
 - Kasva huippu-urheilijaksi sisällöt (Lifecoach)
 - Fysiikka-, taitoharjoitteluun tutustuminen
-
- Tiedustelut ja kysymykset juha.mourujarvi@edukmo.fi



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia
Vuokatti / Sotkamo
Ruka / Kuusamo
Kajaani



@vuokattirukaurheiluakatemia



@VuokattiRukaUA



@Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



@Vuokatti_RukaUA