



Freeski yläkoulutiimi 23-24

Freeski yläkoulutiimi (6-9 lk)



Freeski yläkoulutiimi on tarkoitettu 6-9 luokkalaisille.

- Valmennusmaksu 1000 € sisältää valmennuksen, Kuusamon liikuntapaikat ja Ruka&Pyhä kausikortin.
- Lisäkustannukset: Yhteismajoitus ja ruokailut.

Freeski yläkoulutiimissä on talvikauden aikana neljä leiriä Rukalla.

- Leirien aloituspäivät riippuvat ryhmien koosta. Ajankohdat ilmoitetaan syksyn aikana.
- Ryhmäjaot riippuvat hakijoiden määrästä, iästä ja taitotasosta.

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)



Urheilijoille jotka

- Haluavat kehittää lajitaitojaan systemaattisesti ja monipuolisesti.
- Ovat kiinnostuneet opiskelusta freeski-akatemiaan toiselle asteelle.
- Haluavat oppia lajista ja tavata muita lajin harrastajia.

Leirien sisällöt

- Lajitaidon perusteiden hallinta ja kehittäminen.
- Lajitietämys, muun muuassa *Urheilijan polku, lajiansalyysi, tuomarointi, kilpaileminen, välineet ja huolto.*
- Elämänhallinnan ja itsenäistymisen opettelu.
- Freeski-akatemian arkeen tutustuminen.
- Kasva huippu-urheilijaksi sisällöt (Lifecoach)
- Oheisharjoitteluun tutustuminen. *Esim. Voima-, taitoharjoittelu ja kehonhuolto*

Hakeminen



- Hakulomakkeen täyttö
 - https://www.lyyti.fi/reg/Freeski_ylakoululeiritys_20232024_1138
- Video omasta laskemista.
 - Videon linkki hakulomakkeeseen.
 - Videon pituus 30s - 3min
- Pelkät videoklipit kelpaa, ei tarvitse olla hienoa editointia. Näytä omia parhaita temppuja ja laskemista. Reilejä ja hyppyjä, voi olla yksittäisiä temppuja tai linjoja.



Yleiset kysymykset leirityksestä

- Jos haluan freeskiakatemiaan opiskelemaan auttaako yläkoululeiritys siinä?
 - Yläkoululeirit ovat hyvä alku omalle urheilijanpolulle. Leireillä tutustutaan akatemian toimintaan ja aloitetaan opettelemaan koulun, urheilun ja elämänhallinnan yhdistämistä. Nämä ovat tärkeitä työkaluja toisella asteella. Yläkoululeirit antavat myös mahdollisuuden tutustua valmentajiin ja valmentajat pääsevät auttamaan ja ohjaamaan urheilijaa eteenpäin urheilijanurallaan.
- Leirien ajankohdat?
 - Leirejä on kauden aikana neljä, jotka järjestetään talvikauden aikana. Kaudella 22-23 leirit olivat lokakuussa, marraskuussa, helmikuussa ja maaliskuussa. Lopullinen leirien aikataulu voidaan vahvistaa syksyllä.
- Ryhmäjaot?
 - Ryhmäjaot riippuvat hakijoiden määrästä, iästä ja taitotasosta.
 - Olemme ottaneet huomioon samalta paikkakunnalta tai samasta seurasta tulevat urheilijat ja laittaneet heitä samoihin ryhmiin.
- Matkustaminen?
 - Urheilija on vastuussa omasta matkustamisesta. Vaihtoehtoja ovat lentäminen tai bussiyhteys. Valmentajat ovat auttaneet matkustamiseen liittyvissä asioissa.

Yleiset kysymykset leirityksestä



- Missä leiriläiset majoittuvat?
 - Majoittuminen tapahtuu Rukalla yhteisissä majoituksissa, jotka varaamme ja lähetämme laskun ilmoittautuneille yhdistyksemme kautta. Varaamme majoituksesta huoneet etukäteen ja jaamme majoituksen kokonaissumman leirille ilmoittautuneiden kesken.
- Voiko urheilija majoittua omassa majoituksessa?
 - Omassa majoituksessa voi myös olla mutta leiriohjelman takia olisi hyvä olla samassa majoituksessa muiden kanssa.
- Onko leireillä valvojaa?
 - Leireillä valmentaja/valmentajat yöpyy urheilijoiden kanssa ja toimii valvojana.
- Leiriohjelma ja päivän rakenne?
 - Leiripäivien aikana on tarkoitus käydä laskemassa aamulla sekä iltapäivällä. Rinnekertojen välissä lounas, opiskelut ja välipalat. Tavoitteena on käydä leirin aikana Kuusamossa tekemässä harjoitus tai harjoituksia ja samalla saadaan urheilijat tutustumaan akatemian arkeen. Seuraamme urheilijoiden jaksamista ja muutamme ohjelmaa tarpeen vaatiessa.

Yleiset kysymykset leirityksestä



- Opiskelu leirin aikana?
 - Opiskelu tapahtuu itsenäisesti valmentajien valvovan silmän alla. Tärkeää on, että urheilijat hoitavat kotiläksynsä mukaan leirille. Valmentajat voivat auttaa kotitehtävissä oman osaamisensa mukaan.
- Mitä varusteita leirillä tarvitaan?
 - Oma pyyhe ja hygieniavälineet. Lasketteluvarusteet, sukset, ulkoiluvaatteet jne.
 - Kypärä ja muut suojavaarusteet. HUOM! Harjoituksissa kypäräpakko.
 - Sisällä suoritettavaan oheisharjoitteluun sopivat vaatteet, sisäpelikengät ja juomapullo!
 - Skeittilauta
 - Koulutehtävät ja tarvikkeet.
- Ruokailu leirin aikana?
 - Jokaisella leirillä on tarkoitus opetella itsenäistymisen perusteita, ruuanlaittoa, opiskelua ja levon yhdistämistä. Tämän harjoittelu palvelee etenkin niitä, jotka hakevat opiskelemaan akatemian puolelle. Leiripäivän aikana käymme syömässä valmiin aterian rinneravintolassa (Ei roskaruokaa!). Muuten teemme ruuat itse, valmentajat ja lifecoach ovat tukemassa tätä prosessia.

Tiedustelut ja kyselyt

Juha.mourujarvi@edukmo.fi & heikki.vallioniemi@edukmo.fi



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia
Vuokatti / Sotkamo
Ruka / Kuusamo
Kajaani



@vuokattirukaurheiluakatemia



@VuokattiRukaUA



@Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia



@Vuokatti_RukaUA