



Freeski yläkoulutiimi 24-25

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 4 leiriä lähtökohtaisesti Rukalla.

- Leirien ajankohdat ilmoitetaan syksyn aikana.
- Ryhmäjaot riippuvat hakijoiden määrästä, iästä ja taitotasosta.

Leiriläisiltä odotamme

- Motivaatiota itsensä kehittämiseen ja harjoitteluun.
- Aiempaa harrastustaustaa
 - Hyvä peruslaskutaito, aiempaa kokemusta lajista ja suorituspaikoista, tuntee parkin säännöt.
- Omatoimisuutta ja hieman elämänhallintataitoja esim. Aamupalan teko ja kotiläksyjen hoitaminen itsenäisesti.

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, 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*

Hakukriteerit

Hakulomake

- Lomakkeelta arvioimme:
- Kirjallista sisältöä, jonka avulla muodostamme kuvan minkä tasoisesta hakijasta on kyse.
- Arvioimme myös hakijan motivaatiota ja valmiutta osallistua leiritykseen.

Video

Videolta arvioimme:

- Suoritustekniikkaa hyppyissä ja reileissä.
 - Puhtaus ja kontrolli.
- Laskutekniikka etu- ja takaperin.
- Neljään suuntaan pyörimistä hyppyreissä ja reileissä.
- Erilaiset rotaatiot ja gräbit.
- Temppujen vaikeusastetta.

Hakeminen



Hakulomakkeen täyttö.

Täytä lomake huolellisesti ja liitä video hakemukseen.

<https://www.lyyti.fi/questions/3edc871a2f>



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. Ruka yläkoululeiritoiminnassa mukana oleminen katsotaan eduksi akatemiavalinnoissa.

Leirien ajankohdat?

- Leirejä on kauden aikana neljä, jotka järjestetään talvikauden aikana. Kaudella 23-24 leirit olivat lokakuussa, marraskuussa, helmikuussa ja huhtikuussa. 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 pyrkineet laittamaan heitä samoihin ryhmiin.

Matkustaminen?

- Urheilija on vastuussa omasta matkustamisesta. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi lentäminen tai julkinen liikenne. Valmentajat voivat olla tarvittaessa apuna matkustamiseen liittyvissä asioissa.

Yleiset kysymykset leirityksestä



Missä leiriläiset majoittuvat?

- Majoittuminen tapahtuu 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 on valvoja, joka on valmentaja tai muu aikuinen joka hoitaa valvomisen.

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 sille varattuna aikana. Tärkeää on, että urheilijat hoitavat kotiläksynsä mukaan leirille. Kommunikaatio koulun, urheilija ja huoltajien välillä leirityksestä on tärkeää.

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!
- 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 toiselle asteelle akatemiaan. Leiripäivän aikana käymme syömässä valmiin aterian rinneravintolassa (Ei roskaruokaa!). Muuten pyrimme tekemään 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