



Slope-lajit
Yläkoululeiritys 26-27
Freeski ja Lumilautailu



Slope-lajit Yläkoululeiritys 26-27

Slope-lajit yläkoululeiritys on tarkoitettu 7-9 luokkalaisille.

- Freeski ja lumilautailu toteuttavat leirit yhdessä. Lajiharjoittelu tehdään omissa ryhmissä lajikohtaisesti valmentajien johdolla. Leirin aikana on lisäksi yhteisiä sisältöjä, jotka tuovat vaihtelua ja tukevat kokonaisuutta. Yhteinen toteutus näkyy käytännön tekemisessä, mutta lajien oma harjoittelu säilyy keskiössä.

Valmennusmaksu

- Valmennusmaksu 1260 € sisältää valmennuksen, Kuusamon liikuntapaikat ja Ruka&Pyhä kausikortin. Valmennusmaksu maksetaan kahdessa erässä, lokakuussa ja tammikuussa
- Lisäkustannukset: Yhteismajoitus ja ruokailut. Tarkempi hinta saadaan elokuussa, mutta



Slope-lajit Yläkoululeiritys 26-27

Yläkoululeirityksessä on talvikauden aikana 4 leiriä lähtökohtaisesti Kuusamossa ja Rukalla. (lokakuu – maaliskuu)

- Leirien ajankohdat ilmoitetaan elokuun loppuun mennessä.
- Leireille tullaan sunnuntaina klo 18 mennessä ja lähdetään perjantaina lounaan jälkeen
- 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 elämännhallintataitoja esim. Aamupalan teko ja kotiläksyjen hoitaminen itsenäisesti.



Slope-lajit Yläkoululeiritys 26-27

Urheilijoille jotka

- Haluavat kehittää lajitaitojaan systemaattisesti ja monipuolisesti.
- Ovat kiinnostuneet opiskelusta freeski- ja lumilauta - akatemiassa 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.
- Urheiluakatemian arkeen tutustuminen.
- Kasva huippu-urheilijaksi sisällöt
- 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.
- Leiriläisillä tulee olla oma tapaturmavakuutus, joka nopeuttaa kuntoutusprosessin etenemistä.

Video

Videolta arvioimme:

- Suoritustekniikkaa hyppyissä ja reileissä.
- Rinnelaskutekniikka: **Freeski**: etu- ja takaperin, **Lumilauta**: normi ja switch
- Neljään suuntaan pyörimistä hyppyreissä ja reilitempuissa.
- Monipuoliset temppuvalinnat ja erilaiset rotaatiot sekä gräbit.
- Temppujen vaikeusastetta.



Hakeminen

Hakulomakkeen täyttö.

**Täytä lomake huolellisesti ja liitä video hakemukseen. 4.8.2026
mennessä.**

[HAE MUKAAN TÄLLÄ LOMAKKEELLA](#)

Jos linkki ei aukea kopioi linkki tästä:
https://www.lyyti.fi/reg/Hakulomake_VRUA_Kuusamoon

Ilmoitamme valinnoista hakeneille elokuun loppuun mennessä

Yleiset kysymykset leirityksestä 1.



Jos haluan urheiluakatemiaan 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 urheilijan urallaan. Yläkoululeiritoiminnassa mukana oleminen katsotaan eduksi akatemiavalinnoissa.

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 2.

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 rakenne koostuu lajiharjoituksesta, opiskelusta ja oheisharjoittelusta. Tarkoituksena tutustua urheilijan arkeen akatemian arkeen. Seuraamme urheilijoiden jaksamista ja muutamme ohjelmaa tarpeen vaatiessa.



Yleiset kysymykset leirityksestä 3.

Opiskelu leirin aikana?

- Opiskelu tapahtuu itsenäisesti sille varattuna aikana. Tärkeää on, että urheilijat hoitavat kotiläksynsä mukaan leirille. Kommunikaatio koulun, urheilijan ja huoltajien välillä leirityksestä on tärkeää.

Mitä varusteita leirillä tarvitaan?

- Oma pyyhe ja hygieniavälineet.
- Kypärä ja muut suojarusteet. Huom! Harjoituksissa kypärä pakollinen.
- 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. Leirin aikana käytämme myös ravintolapalveluja, jolla säästämme aikaa harjoitteluun ja palautumiseen.



Yleiset kysymykset leirityksestä 4.

Minkä suuruinen on arvio majoitus- ja ruokailukustannuksista? Leirityksen valmennusmaksu on 1260 €.

- Majoitus- ja ruokailukustannukset tarkentuvat elokuussa, mutta suuntaa-antava arvio aiempien vuosien pohjalta on noin 75€ / vrk tai 375/leiri 1500€ koko kaudelta]. Kustannukset pyritään pitämään mahdollisimman kohtuullisina jakamalla esimerkiksi majoituskulut kaikkien osallistujien kesken.

Mikä on peruutusehto, jos nuori loukkaantuu tai sairastuu pidempiaikaisesti?

- Freeski- ja lumilautailu ovat lajeja, joissa loukkaantumisia valitettavasti joskus sattuu. Jos urheilija loukkaantuu tai sairastuu niin, ettei hän lääkärintodistuksen perusteella pysty osallistumaan leiritykseen, valmennus- ja majoitusmaksujen hyvityksistä tai leirien peruutuksista sovitaan aina tapauskohtaisesti. Yksittäisten leirien tai lyhyiden sairauspoissaolojen osalta maksuja ei pääsääntöisesti palauteta

Yleiset kysymykset leirityksestä 5.



Tarvitseeko urheilija oman vakuutuksen?

- Kyllä. Jokaisella urheilijalla tulee ehdottomasti olla oma, voimassa oleva ja kilpaurheilun/lajiharjoittelun kattava tapaturmavakuutus tai lajiliiton lisenssi. Akatemia ei vakuuta urheilijoita automaattisesti.

Miten toimitaan, jos lapsi sairastuu tai loukkaantuu kesken leiripäivän?

- Valmentajilla on ensiapuvalmius, ja loukkaantumistilanteissa arvioimme heti lääkärinhoidon tarpeen. Olemme välittömästi ensihoidon järjestettyä yhteydessä huoltajiin. Jos urheilija sairastuu kesken leirin (esim. kuume tai vatsatauti), hän lepää majoituksessa valvonnan alaisena erillään muista, ja sovimme huoltajien kanssa kotiinpaluun järjestelyistä.

Tiedustelu ja kyselyt

Freeski

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

Lumilautailu

saku.tiilikainen@educmo.fi & tero.manninen@educmo.fi



Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia

Vuokatti / Sotkamo

Ruka / Kuusamo

Kajaani

www.vrua.fi