

Hei nuori urheilija!

TULE SEIVÄSKOULUUN !

Seiväshyppy on Suomen kaikkien aikojen toiseksi parhaiten arvokilpailuissa menestynyt yleisurheilulaji. Se tarjoaa tulevaisuudessakin erinomaiset menestysmahdollisuudet. Harjoittelun ja tekniikan merkitys menestykseen on suurempi kuin suurta fyysistä lahjakkuutta vaativissa lajeissa!

KAIKILLE NUORILLE URHEILIJOILLE

Seiväskoulu on SUL:n, HämSy:n ja Seivästalli Ry:n yhteistyössä järjestämä ja siellä nuorilla urheilijoilla on mahdollisuus tutustua mielenkiintoiseen lajiin ja harjoitella sitä turvallisesti hyvissä olosuhteissa, ammattitaitoisten valmentajien ohjaamana. Koulu on tarkoitettu 10-17vuotiaalle seiväshypystä kiinnostuneille tytöille ja pojille yli seurarajojen.

TUTUSTU VELOITUKSETTA LAJIIN

Seiväskoulu käynnistyy Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen (Pirkkahalli) B-hallissa perjantaina 14.10. alkeisryhmä klo 17.30 ja edistyneempien ryhmä klo 19.00. (ks. kohta ilmoittautuminen ja ryhmäjako).

Ensimmäinen kerta 15.10. on ilmainen tutustumisharjoitus, johon ei tarvitse erikseen ilmoittautua. Saavut vain ajoissa paikalle. Jatkavien tulee ilmoittautua sitovasti seuraavalla kerralla. Syyskaudella on 10 harjoituskertaa joista viimeinen on syyskauden päättäjäiskilpailu joulun välipäivänä. Sen tarkka ajankohta sovitaan myöhemmin.

VALMENNUS



Seiväskoulun päävalmentajana toimii Olympia, MM- ja EM-kisaedustaja **Jere Bergius** apunaan nykyisiä ja entisiä aktiivihyppääjiä. Harjoitukset kehittävät monipuolisesti hyppytekniikan lisäksi kehon hallintaa, lihasvoimaa, taitoa ja juokсутekniikkaa.

ILMOITTAUTUMINEN JA RYHMÄJAKO

Ilmoittautua voit tehdä etukäteen sähköpostitse osoitteella raimo@huuru.com , tekstiviestillä p. 0500 683961. tai paikan päällä alkeisryhmään klo 17.30, edistyneempien ryhmään klo 19.00.

Alkeisryhmään toivotaan n. 0-230 cm hypänneitä n. 10-13 vuotiaita tyttöjä ja poikia. Vanhempien ja korkeammalta hypänneiden toivotaan ilmoittautuvan edistyneempien ryhmään. Ryhmäjako on alustava ja ohjeellinen. Siihen voidaan tehdä muutoksia ja poikkeuksia tilanteen, tarpeen ja toiveiden mukaan. Tavoitteena on saada kaksi suunnilleen saman kokoista ryhmää. Jos jomman kumman ryhmän osanottajamäärä jää alle 8, ryhmät yhdistetään.

SEIPÄÄT

Järjestäjillä on riittävästi seipäitä, joilla pääsee alkuun. Ne ovat koululaisten käytettävissä veloituksetta. Myös omat seipäät voi tuoda mukanaan. Nuoret voivat halutessaan lainata seipäitä muiden koululaisten käyttöön ja vastavuoroisesti saada käyttöönsä muiden seipäitä periaatteella ” jokaiselle aina sopiva seiväs”. Yhteiset pelisäännöt seipäiden lainauksesta ja käsittelystä seiväskoulun harjoituksissa sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa.

HINTA 100,-/10 kertaa

Kymmenen harjoituskerran Seiväskoulun kokonaishinta on € 100,- . Se sisältää ohjatut harjoitukset, päätöskilpailun, hallin sisäänpääsymaksun, henkilökohtaisten valmentajien ja vanhempien perusopastuksen, tietoa seipäistä, niiden hoidosta ja valinnasta, Seivästallin T-paidan ja muita pikkupalkintoja. Isäntäseura Tampereen Pyrintö laskuttaa osallistumismaksut ilmoittautuneilta marraskuun alussa.

Lisätietoja:

Seivästalli Ry Raimo Eskola 0400 683 961

SUL Antti Leskinen p. 040 832 4281

