



Hei nuori urheilija!

Seiväskoulut alkavat jälleen.

Seiväskoulu on tarkoitettu kaikille seiväshypystä kiinnostuneille urheilijan aluille.

Osallistujilta ei vaadita aiempaa hyppykokemusta, eikä omaa seivästä.

Tule kokeilemaan mielenkiintoista ja haastavaa lajia turvallisesti ja hyvässä ohjauksessa.

- ❖ Seiväskoulu järjestää VARSY, mahdollisuus tutustua ja harjoitella seiväshyppyä, seiväskoulu on suunnattu 9–16 -vuotiaille urheilijanaluille.
Seiväskoulun ohjaajana toimii seiväshypyn lajikouluttaja Teemu Hyytiä.
- ❖ Seiväskoulu sisältää kymmenen (75-90') harjoitusta.
- ❖ Ryhmiä tehdään ilmoittautumisten perusteella 2-4; hyppykokemus ja ikä huomioiden.
- ❖ Ryhmät ovat: aloittelijat-ei hyppykokemusta/ vähän hypänneet/ kokeneet hyppääjät
- ❖ Seiväskoulu alkaa marraskuun alussa, kokoontuen kouluttajan ohjeiden mukaan kymmenen kertaa huhti- toukokuulle asti, n. kahden viikon välein tiistaisin.
Alustavat kokoontumisajat ovat: **tiistai klo 17 ja tiistai klo 18:30**
- ❖ Seiväskoulua pidetään Kupittaa urheiluhallissa. Kokoontuminen hallin sisäänkäynnin luona, josta kouluttaja päästää urheilijat ja valmentajat/huoltajat halliin.
- ❖ Seiväskouluun ovat tervetulleita myös hyppääjien valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Lajista innostuville on tarjolla opastusta myös oman seipään hankintaan.
- ❖ Osallistumismaksu aloittelijoiden ja vähän hypänneiden ryhmälle on 115€ /urheilija ja kokeneiden hyppääjien ryhmälle on 140€/urheilija.
Maksu sisältää; kymmenen harjoitusta, urheiluhallimaksut sekä oman seipään säilytyksen. Huoltajat ja seuraihmiset pääsevät maksutta mukaan!
- ❖ Ilmoittautumiset seiväskouluun **28.10.menessä** sähköisellä hakukaavakkeella.
Hakukaavakkeeseen pääset <http://varsy.sporttisaitti.com/valmennus/lomakkeet/seivaskoulu/>

Seiväskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä! Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi. Ryhmäjaot ilmoitetaan s-postitse ilmoittautumisajan jälkeen.

Tiedustelut Teemu Hyytiä teemu.hyytia@icloud.com