

SEIVÄSKOULU KOTKASSA SYKSYLLÄ 2017

Karhulan Urheilijat ja Karhulan Katajaiset järjestävät yhteistyössä seiväskoulun. Koulussa on kaksi ryhmää:

- Ryhmä 1 on tarkoitettu 11 – 15 vuotiaille seiväshypystä kiinnostuneille ja aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla
- Ryhmä 2 on tarkoitettu jo hieman edistyneemmille hyppääjille

Seiväskouluun voi osallistua kaikki kiinnostuneet yli seurarajojen. Seiväskoulun isäntäseurana toimii Karhulan Katajaiset.

Seiväskoulun harjoituksia on noin 8-10 kertaa perjantaisin riippuen hallin muista varauksista; Ryhmä 1 klo 17.00 – 18.30 ja Ryhmä 2 18.00 – 20:00. Viikonpäivä voi vaihdella valmentajien aikataulun mukaan. Harjoitukset pidetään Kotkan urheiluhallissa Ruonalassa. Ensimmäinen harjoituskerta on 29.9. ja seiväskoulu huipentuu koulun järjestämään omaan kilpailuun ennen Joulua. Ryhmä 2 harjoittelee erikseen sovitusti myös lauantaisin/sunnuntaisin.

Alustavat harjoituspäivät:

Perjantai 29.9.

Perjantai 6.10. – EI HARJOITUKSIA

Perjantai 13.10.

Perjantai 20.10.

Perjantai 27.10. – EI HARJOITUKSIA

Perjantai 3.11. – EI HARJOITUKSIA / MARKKINAT HALLILLA

Perjantai 10.11.

Perjantai 17.11.

Perjantai 24.11.

Perjantai 1.12. – EI HARJOITUKSIA / PIKKUJOULOT HALLILLA

Perjantai 8.12.

Perjantai 15.12.

Valmentajina toimivat Antti Sihvonen ja Mikko Wecksten. Valmennukseen osallistuu myös Tomas Wecksten oman harjoittelunsa sallimissa rajoissa.

Seiväskoulun hinta on 70 euroa, johon sisältyy seipäiden käyttö.

Ilmoittautumiset 25.9. mennessä sähköpostilla osoitteeseen mikko.wecksten@kypm.net. Mukaan otetaan enintään 12 hyppääjää ja järjestävien seurojen jäsenet ovat etusijalla. Seiväskoulu toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8.

Seiväskouluun ovat tervetulleita myös hyppääjien vanhemmat ja huoltajat sekä seiväshypyn valmentamisesta kiinnostuneet. Innostuneille annetaan opastusta lajiin ja siinä kilpailemiseen.

Lisätietoja: Mikko Wecksten 040 5260902 (parhaiten tavoittaa iltaisin klo 19-21)

YHTEISTYÖSSÄ

