



# Keihäskoulu !

**Keihäskoulu** on suunnattu keihäänheitosta kiinnostuneille 12-15 vuotiaille urheilijoille (n. tulosraja T 25m ja P 30m); mahdollisuus tutustua lajiin, ja harjoitella lajia turvallisesti asiantuntevassa ohjauksessa.

- ❖ **Keihäskoulua** järjestetään **Turussa** Kupittaalla
- ❖ Keihäskoulun ohjaajana toimii Tuomas Laaksonen.
- ❖ Keihäskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi heittoharjoittelun ohella, lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita, sekä lajin osaharjoitteita.
- ❖ Keihäskoulu alkaa marraskuun puoleen väliin mennessä, kokoontuen kouluttajan ohjeiden mukaan kymmenen kertaa huhtikuulle, n. kahden-kolmen viikon välein. Alustava kokoontumisaika on: **Tiistai klo 18:45-20:15**
- ❖ Keihäskouluun ovat tervetulleita myös heittäjien valmentajat ja huoltajat.
- ❖ Osallistumismaksu on 150€ /urheilija, maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, tarvittaessa keihään säilytyksen sekä huoltajan/valmentajan hallimaksut!
- ❖ Ilmoittautumiset keihäskouluun **3.11.mennessä** [sähköisellä ilmoittautumismakkeella](#)

Keihäskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä ja ryhmän maksimikoko on noin 10 urheilijaa! Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi. Ryhmäläisille ilmoitetaan s-postitse ilmoittautumisajan jälkeen.

Tiedustelut  
Tuomas Laaksonen, [tuomasl90@gmail.com](mailto:tuomasl90@gmail.com),  
p. 0415037024

