



KORKEUSKOULU !

Houkutteleeko urheilukentän alastulopatja ja rima kokeilemaan miten korkealle pystyt hyppäämään?

Jos olet kiinnostunut kehittymään korkeushypyssä, tule mukaan VARSY:n järjestämään korkeuskouluun! Lajissa on tärkeää harjoitella juoksemista ja ylöspäin ponnistamista säännöllisesti ja systemaattisesti, rimalla ja ilman rimaa.

- Koulu on tarkoitettu 12 - 16 v urheilijoille, joilla ennätys on 130cm ->. Mukaan mahtuu enintään 16 urheilijaa, tällöin tulosten perusteella jaetaan urheilijat kahteen ryhmään.
- Korkeuskoulun ohjaajana toimii Susann Sundkvist.
- Korkeuskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta, marraskuun puolesta välistä huhti-toukokuulle asti.
- Ryhmä kokoontuu kouluttajan ohjeiden mukaan n. kahden viikon välein **keskiviikkoisin klo 18:45-20:15** Kupittaaan urheiluhallissa.
- Kokoontuminen 15 min ennen harjoituksen alkamista hallin sisäänkäyntiportin luona, josta ohjaaja hoitaa sisäänpääsyn.



- Osallistumismaksu on 150€/urheilija, sisältäen kymmenen harjoitusta hallimaksuineen ja valmentajan / huoltajan hallimaksut.
- **Tavoitteena on oppia lajin perusasiat:**
 - aktiivinen alkulämmittely
 - korkeuden juokсутekniikka
 - hyppääminen
- Ilmoittautumiset korkeuskouluun **3.11.menessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://varsy.sporttisaitti.com/valmennus/lomakkeet/lajikoulut/>

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

Mikäli urheilijalla on koulun päätyttyä into vahvistaa oppimaansa ja edelleen kehittyä, voidaan jatkaa toimintaa sopimuksen mukaan.

Tiedustelut Susann Sundkvist sus.sundk@gmail.com

