



## KIRPPURYHMÄ

Kun 9-11v nuori olet innostunut yleisurheilusta, haluat oppia uutta, kehittyä, nautit itsesi haastamisesta, silloin tulet mukaan Kirppuryhmään!

Harjoittelussa panostamme keskivartalon hahmottamiseen ja hallintaan sekä ko. kehittymisvaiheeseen kuuluvaan nopeuteen (frekvenssi- ja reaktio-). Juoksutekniikka ja erilaiset ponnistukset painottuvat harjoituksissa.

Nämä seikat luovat pohjaa lajiin kuin lajiin. Kirppuryhmän harjoituksista on hyvä ponnistaa jatkossa esim. aitajuoksun ja korkeushypyn pariin.

- Kirppuryhmä on tarkoitettu 9-11v. nuorille. Ryhmäläiset otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä, enintään 12 nuorta.
- Kirppuryhmälle on tarjolla kymmenen 75' harjoitusta, marraskuun puolesta välistä huhti-toukokuulle asti.
- Ryhmä kokoontuu kouluttajan ohjeiden mukaan n. kahden viikon välein **keskiviikkoisin klo 17-18:15** Kupittaaan urheiluhallissa.
- Kirppuryhmän ohjaajina toimivat Susann Sundkvist ja Pasi Teini.
- Kokoontuminen 15 min ennen harjoituksen alkamista hallin sisäänkäyntiportin luona, josta ohjaaja hoitaa sisäänpääsyn.
- Osallistumismaksu on 120€/urheilija, sisältäen kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, lisäksi ohjaajan ja huoltajan hallimaksut.
- Ilmoittautumiset Kirppuryhmään **3.11.menessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset [TÄSTÄ](#)

Mikäli ilmoittautuneita on vähintään kahdeksan, Kirppuryhmä toteutuu, siitä ilmoitetaan s-postitse ilmoittautumisajan jälkeen.

Tiedustelut Susann Sundkvist [sus.sundk@gmail.com](mailto:sus.sundk@gmail.com)

