

Koronapandemiasta huolimatta VARSY:n lajikouluihin ilmoittautuminen avataan!
Tavoitteena, että lajikoulutoiminta voidaan käynnistää tammikuun aikana.

Koronaan liittyvät varotoimenpiteet sekä sen hetkinen viranomaisohjeistus huomioidaan kaikessa VARSY:n toimintojen suunnittelussa, järjestelyissä ja toteutuksessa.

Keihäskoulu 2021



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

- ❖ Keihäskoulu järjestetään Kupittaaan urheiluhallissa, keväällä kelien salliessa PN-stadionilla
- ❖ Keihäskoulun valmentajana toimii Tuomas Laaksonen.
- ❖ Keihäskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta. Harjoituksissa käydään läpi heittoharjoittelun ohella, lajille ominaisia perusominaisuusharjoitteita ja lajin osaharjoitteita.
- ❖ Keihäskoulu kokoontuu hallissa **tiistaisin klo 18:45 – 20:15**. Kokoontuminen kouluttajan ohjeiden mukaan kahden–kolmen viikon.
- ❖ Keihäskouluun ovat tervetulleita heittäjien valmentajat ja huoltajat (hallissa varauksella).
- ❖ Osallistumismaksu on 150€ /urheilija, maksu sisältää kymmenen harjoitusta hallimaksuineen, tarvittaessa keihään säilytyksen sekä huoltajan/valmentajan hallimaksut!
- ❖ Ilmoittautumiset keihäskouluun **10.1. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://varsy.sporttisaitti.com/valmennus/lomakkeet/lajikoulu/>

Keihäskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä,
ryhmä maksimikoko on n. 10 urheilijaa!

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Ryhmäläisille ilmoitetaan valinnasta s-postitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

Tiedustelut, Tuomas Laaksonen, tuomasl90@gmail.com
p. 0415037024

