



Korkeuskoulu 2023

Jos olet kiinnostunut kehittymään korkeushypyssä, tule mukaan VARSY:n järjestämään korkeuskouluun! Korkeuskoulu on tarkoitettu 12 – 15(16) v. urheilijoille (n. tulosrajana, ikäluokan A- ja B tuloksen puoliväli). Mukaan mahtuu enintään 12 urheilijaa.

- Korkeuskoulua järjestetään Kupittaaan urheiluhallissa, keväällä kelien salliessa PN-stadionilla.
- Korkeuskoulun valmentajana toimii Ville Waher.
- Korkeuskoulu sisältää kymmenen 90' harjoitusta.
- **Tavoitteena on oppia lajin perusasiat;** korkeuden juoksutekniikka ja hyppääminen. Lajissa pitää harjoitella juoksemista ja vauhdista ponnistamista ylöspäin, rimalla ja ilman rimaa.
- Korkeuskoulu kokoontuu hallissa **maanantaisin klo 18:45-20:15**. Kokoontuminen kouluttajan ohjeiden mukaan n. kahden viikon välein.
Ensimmäinen kerta maanantaina 30.1.
- Korkeuskouluun ovat tervetulleita urheilijoiden valmentajat ja huoltajat.
- Osallistumismaksu on 160€/urheilija, sisältäen kymmenen harjoitusta hallimaksuineen ja valmentajan / huoltajan halliin sisään pääsyn.
- Ilmoittautumiset korkeuskouluun **25.1. mennessä** sähköisellä ilmoittautumislomakkeella, johon pääset <https://varsy.sporttisaitti.com/valmennus/lomakkeet/lajikoulut/>

Korkeuskoululaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmä toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään kuusi.

Valinnasta ilmoitetaan sähköpostitse ilmoittautumisajan päätyttyä.

Tiedustelut Ville Waher, waher.ville@gmail.com

