



AMPUMAUrHEILUN VALTAKUNNALLINEN AKATEMIALEIRITYS

Etelä-Savon urheiluakatemia ja Tanhuvaaran Urheiluopisto järjestävät neljä ampumaurheiluleiriä Tanhuvaaran Urheiluopistolla kaudella 2018-2019.

AJANKOHDAT 16.-19.10.2018
12.-15.11.2018
21.-24.1.2019
18.-21.3.2019

MITÄ YLÄKOULUAKATEMIA SISÄLTÄÄ?

- Tavoitteellisen urheilijapolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Urheiluopiston osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Painopisteenä ovat elämänhallintataidot (mm. ajanhallinta, ravinto, lepo, unikoulu, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä)
- Ominaisuus- ja lajivalmennuksen

KENELLE YLÄKOULULEIRI ON TARKOITETTU?

Yläkoulun 7.-9.-luokkalaisille ja toisella asteella opiskeleville.

HARJOITTELU

- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä lajivalmentajan johdolla
- Koordinoitu yksilöllinen urheilijan kehittäminen
- Ohjelmoitu harjoittelu
- Painopisteenä taito- ja lajiharjoittelu
- Monipuolinen testaus ja seuranta

OPISKELU

- Leiripäivinä hoidetaan opiskelu/tehtävät ohjatusti opistolla 3-4 h/pvä
- Opiskelu toteutetaan ”läksy-periaatteella”



URHEILE & OPISKELE!

TIEDUSTELUT

timo.rautio@ampumaurheiluliitto.fi
Puh: 040 820 2300

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
Puh. 040 510 5323

HAKEMUKSET

Hakemukset 1.5.2018 mennessä:
www.tanhuvaara.fi/urheilijat/ylaekoululeirit

HINTA 230 €/HLÖ/LEIRI

Täysihoitohintaan sisältyy majoitus, aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala.

Lisäyö + aamiainen 45 €/hlö

PÄIVÄLEIRIHINTA 180 €/HLÖ/LEIRI

Sisältää lounaat ja päivälliset

