



Yleisurheilukoulu 2010

Alustava harjoitusohjelma

Lamminpään urheilukenttä klo 18:00 – 19:00

- **torstai 20.5** Ensimmäinen kerta tutustuminen osanottajiin, Juoksu (juoksuleikit, hipat, jne)
- **torstai 27.5** Alkuveryyttely, Pituushyppy (ajoitus, rytmi)
- **torstai 3.6** Alkuveryyttely, Heittolajit: pallonheitto, kuulantyyntö (tekniikka)
- **torstai 10.6** Alkuveryyttely, Viestijuoksu, juoksurata (koordinaatio, ajoitus)
- **torstai 17.6** Alkuveryyttely, Korkeushyppy (ponnistus, tasapaino)
- **tiistai 22.6** Alkuveryyttely, Aitajuoksu, kävely (rytmi)
- **maanantai 26.7** Alkuveryyttely, Pituushyppy, loikat, hypyt esteen yli (kokonaissuoritus)
- **torstai 5.8** Alkuveryyttely, Juoksu lähdöt (telineistä, pystystä, kyyrystä)
- **sunnuntai 15.8 kilpailu**

Lamminpään omakotitaloyhdistyksen järjestämä kilpailu missä yleisurheilukoululaiset mukana.

- **torstai 19.8** Päätöskerta kerrataan käytyjä lajeja ja kerrotaan halukkaille syksyn jatkosta





YU-koulun osanottokustannukset:

- yleisurheilukoulu 10 kertaa 40€
- sisaralennus toisesta saman perheen lapsesta -10€

Maksuun sisältyy seuran maksama sul:n yleisurheilupassi ja passiin liittyvä vakuutus.

Vastuu vetäjien yhteystiedot:

Marko Jalovaara/puh 0405765532 /marko.jalovaara@koulut.tampere.fi

Jari Minkovitsch/ puh 0505746578/ jari.minkovitsch@lamminpaankorpi.fi

Ohjaajat:

Harjoituksissa on mukana kaksi nuorta ohjaajaa (seuran nuoria) jotka vaihtuvat viikottain.

Nimettyjen ohjaajien tehtävänä on ohjelman mukaisten harjoitusten vetäminen. Lajiharjoituksissa mukaan tulee vastuuvetäjä , joka seuraa ja ohjaa suorituksen tekniikkaa .

Kilpaileminen kesän aikana:

Harjoitusmaksuun sisältyvä yu-passi antaa mahdollisuuden kilpailla seuran nimissä virallisissa lasten ja nuorten kilpailuissa. Kesällä järjestetään useita kilpailuja joihin osanotto on ilmaista. Lamminpään omakotitaloyhdistyksen kilpailut järjestetään elokuussa. Kilpailu on kolmiottelu missä lajeina 40-60m juoksu, pallonheitto/kuula ja pituushyppy.

Yleisurheilun jatkaminen yleisurheilukoulun jälkeen:

Kesän jälkeen on mahdollisuus tulla ympärivuotiseen harjoitteluun mukaan maksamalla aktiiviryhmän osanottomaksun ja yleisurheilukoulumaksun erotuksen (25 euroa).