

SEIVÄSKOULU KOTKASSA KEVÄÄLLÄ 2019

Karhulan Urheilijat ja Karhulan Katajaiset järjestävät jälleen yhteistyössä seiväskoulun. Koulu on tarkoitettu 10 – 15 vuotiaille seiväshypystä kiinnostuneille yli seurarajojen. Seiväskoulun isäntäseurana toimii Karhulan Katajaiset. Perustettavassa aloittelijaryhmässä lähdetään liikkeelle seiväshypyn alkeista ja aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Seiväskoulun harjoituksia on 7 kertaa perjantaisin. Viikonpäivä voi vaihdella valmentajien aikataulun mukaan. Harjoitukset pidetään Kotkan urheiluhallissa Ruonalassa. Ensimmäinen harjoituskerta on 22.3.

Alustavat harjoituspäivät:

Perjantai 22.3.

Perjantai 29.3.

Perjantai 5.4.

Perjantai 12.4.

Perjantai 26.4.

Perjantai 3.5.

Perjantai 10.5.

Aloittelijat harjoittelevat klo 17.00-18.30 ja edistyneet (aikaisemmin seiväskoulussa olleet) klo 18.00-19.30. Edistyneet tekevät alkuverryttelyn omatoimisesti alkaen klo 18.00.

Valmentajina toimivat Antti Sihvonen ja Mikko Wecksten.

Seiväskoulun hinta on 50 euroa, johon sisältyy seipäiden käyttö.

Ilmoittautumiset 18.3. mennessä sähköpostilla osoitteeseen mikko.wecksten@kymp.net. Mukaan otetaan enintään 12 hyppääjää ja järjestävien seurojen jäsenet ovat etusijalla. Seiväskoulu toteutuu, jos osallistujia on vähintään 8.

Seiväskouluun ovat tervetulleita myös hyppääjien vanhemmat ja huoltajat sekä seiväshypyn valmentamisesta kiinnostuneet. Innostuneille annetaan opastusta lajiin ja siinä kilpailemiseen.

Lisätietoja: Mikko Wecksten 040 5260902 (parhaiten tavoittaa iltaisin klo 19-21)



YHTEISTYÖSSÄ

