

# Freeski Yläkoulutiimi 2021-2022

7-9 luokkalaisille.

Mahdollisuus myös  
nuoremmille urheilijoille.



Lisätietoa  
Juha Mourujärvi

[juha.mourujarvi@edukmo.fi](mailto:juha.mourujarvi@edukmo.fi)

Instagram

@Rukafreeskiacademy

Nettisivut

[www.ruka.vrua.fi/hae-mukaan](http://www.ruka.vrua.fi/hae-mukaan)





# Rukan koulu urheiluluokka (9.lk)

9. Luokkalaisille suunnattu urheilupainotteinen ryhmä lukuvuodelle 2021-2022

- <https://www.vrua.fi/urheilupainotteinen-ysiluokka-rukan-koululle/>

Mahdollistaa 10-20 tuntia liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon yhteydessä

- Yhteistyössä urheiluakatemia ja seurojen kanssa. Urheilupainotteiseen ryhmään valitulla

Opetussuunnitelman mukaista liikuntaa,

- Lisäksi valitaan taito- ja taideaineisiin liikuntaa
- Kasva urheilijaksi –kurssi, joissa sisältöinä muun muassa
  - Elämäntaitojen kehittäminen
  - Valmiuksia urheilun ja opiskelun yhdistämiseen
  - Lajikohtaista ohjausta ja valmennusta.

Hakuaika on 1.5- 5.6.2021

- Pääsykokeet pidetään Kuusamossa 14.-16.6.2021



# Freeski yläkoulutiimi (7-9 lk)

Freeski yläkoulutiimi on suunnattu 7-9 luokkalaisille. Nuoremmilla urheilijoille Mahdollisuus myös hakea, riippuen taitotasosta kysy valmentajilta lisätietoa.

Kausimaksu 750 €

- Sisältää valmennuksen, Kuusamon liikuntapaikat ja Ruka&Pyhä kausikortin

Kauden aikana 4 leiriä

- Leirien aloituspäivät riippuvat ryhmien koosta.

Leiriläisiltä odotetaan

- Motivaatiota itsensä kehittämiseen ja harjoitteluun
- Aiempaa harrastustaustaa
  - Perustaitojen hallintaa (Laskeminen ja hissiinnousu onnistuvat itsenäisesti)
- Omatoimisuutta ja hieman elämännhallintataitoja
  - Esim. Aamupalan teko ja kotiläksyjen hoitaminen



# Freeski yläkoulutiimi (7-9 lk)

Suunnattu urheilijoille jotka

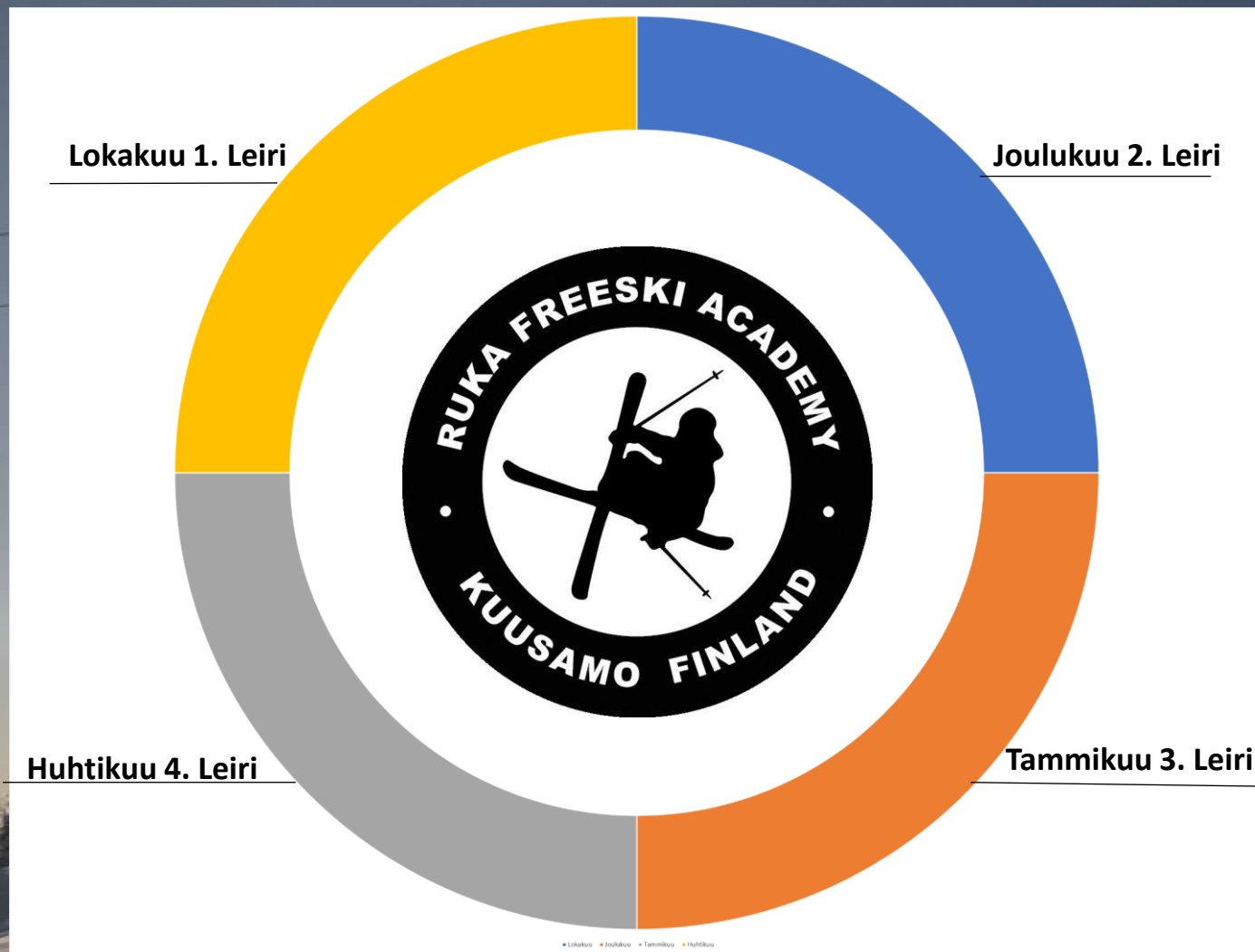
- Haluavat kehittää lajitaitojaan systemaattisesti ja monipuolisesti
- Hakevat opiskelemaan freeski-akatemiaan toiselle asteelle
- Haluavat oppia lajista ja tavata muita lajin harrastajia.

Leirien sisällöt

- Lajitaidon perusteiden hallinta ja kehittäminen (Ruka)
- Elämänhallinnan ja itsenäistymisen opettelu
- Freeski-akatemian arkeen tutustuminen
- Kasva huippu-urheilijaksi sisällöt (Lifecoach)
- Fysiikka-, taitoharjoitteluun tutustuminen



# Freeski yläkoulutiimi (7-9 lk)



## Lokakuu 1. Leiri

Perusteiden opettelu: Alastulo ja suksen hallinta.



Kasva huippu-urheilijaksi: Lajianalyysi ja urheilijan elämänhallintataidot



Fysiikka- ja taitoharjoittelu: Tutustuminen ja kehonhallinta

## Joulukuu 2. Leiri

Perusteiden opettelu: Hyppyyn lähestyminen ja ponnistaminen



Kasva huippu-urheilijaksi: Ravitsemus, ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen



Fysiikka- ja taitoharjoittelu: Voimaharjoitteluun tutustuminen ja taitoharjoittelu

## Tammikuu 3. Leiri (Ruka Fabulous)

Perusteiden opettelu: Kilpailemisen perusteet



Kasva huippu-urheilijaksi: Psykkiset taidot



Fysiikka- ja taitoharjoittelu: Palauttava harjoittelu

## Huhtikuu 4. Leiri (SM-kisat)

Perusteiden opettelu: Kilpailulaskun suunnittelu ja toteutus



Kasva huippu-urheilijaksi: Ravitsemus



Fysiikka- ja taitoharjoittelu: Palauttava harjoittelu osa 2.