



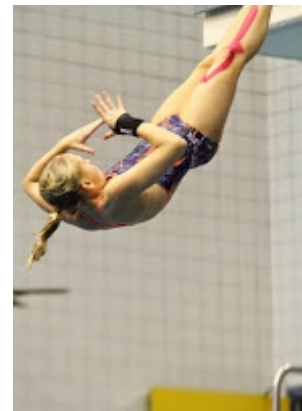
HIHTOLOMAVIIKON UIMAHYPPYLEIRIT

Hiihtolomaviikolla Tiirujen tavalliset harjoitukset ovat tauolla, mutta silloin on mahdollisuus ilmoittautua uimahyppyleireille. Leirit pidetään Mäkelänrinteessä viikolla 8 (16.2-20.2), ja tervetulleita ovat niin uudet harrastajat kuin kokeneet konkarit. Leiriläiset jaetaan iän ja tason perusteella sopiviin harjoitteluryhmiin. Myös kehitys-, esikilpa-, ja kilpaharrastusryhmien hyppääjät saavat leiriviikosta tehokkaan ja monipuolisen harjoitteluviikon. Hiihtolomaviikon lauantaina on mahdollisuus osallistua erilliseen trampoliiniharjoitukseen.

LEIRI 1, 10-15 -vuotiaat

ma-pe klo 14:45-17:45

Viisipäiväisen leirin hinta on 120 euroa. Mikäli joku haluaa harjoitella neljä päivää tai vähemmän, on hinta 100 euroa.



LEIRI 2, 6-9 -vuotiaat

ma-pe klo 17-19:30

Viisipäiväisen leirin hinta on 100 euroa. Mikäli joku haluaa harjoitella neljä päivää tai vähemmän, on hinta 80 euroa.

TRAMPOLIINIHARJOITUS, 8-12 -vuotiaat

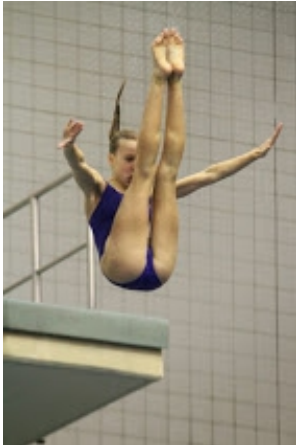
la 21.2 klo 9-11:30

Harjoituksen hinta on 25 euroa. Ryhmään otetaan enintään 6 lasta.

Uimahyppyleireihin sisältyy voimistelunomaista kuivaharjoittelua sekä allasharjoittelua monipuolisesti eri telineiltä. Kuivalla harjoitellaan kehonhallintaa ja akrobatiataitoja sekä kehitetään nopeus-, voima- ja liikkuvuusominaisuuksia. Harjoituksen tarkempi sisältö riippuu hyppääjien taitotasosta ja harjoitteluvuosien määrästä. Trampoliiniharjoituksessa opitaan trampoliinivoimistelun perusteita monipuolisella ja turvallisella tavalla.

Leiripäivän aikana pidetään evästauko, joten mukaan tulee varata urheiluleirille sopivaa välipalaa: esimerkiksi leipää, hedelmiä, jogurttia ym. Lisäksi jokaisella harjoittelijalla tulee olla mukanaan vesipullo. Harjoitteluvaatteiksi sopivat lyhyet shortsit tai trikoot sekä t-paita ja uikkarit. Trampoliiniharjoitukseen ilmoittautuvat voivat ottaa mukaan sukat ja pitkälahkeiset jumppahousut.

Leiriläiset tapaavat uimavalvojen kopin vieressä valkoisilla penkeillä, josta ohjaajat hakevat osallistujat. Päivä päättyy joko hyppyaltaalle tai kuivaharjoittelutilassa ilmoitettuun aikaan, jonka jälkeen lapset ovat huoltajiensa vastuulla. Ohjaajat eivät tule lasten kanssa pukeutumistiloihin tai suihkuun.



Harjoitukseen pääsee Tiirujen harjoittelukortilla. Uudet jäsenet maksavat kassalla uimahallin sisäänpääsymaksun. Mikäli hyppääjällä ei ole Blue Cardia tai vakuutuksellista Vesipeto-lisenssiä, tulee oma vakuutus hankkia ennen leiriviikon alkua. Lisäksi jokaisen osallistujan tulee maksaa vuoden 2015 jäsenmaksu 10 euroa, mikäli sitä ei edellisen ilmoittautumisen yhteydessä ole maksettu.

Lisätietoja leireistä voi kysellä sähköpostitse osoitteesta salla.tiirat@gmail.com tai puhelimitse 050-300 8953.