

Freeski yläkoulutiimi 2020-2021

7.-9. luokkalaisille

Valmentajat

Juha Mourujärvi
juha.mourujarvi@edukmo.fi

Jussi Mononen
Jussi.mononen@edukmo.fi

Olli Jylhä
olli.jylha@edukmo.fi



SKIPASS
TURISMO E SPORT INVERNALE

Yläkoulutoiminta



Sisällöt

- Perusteiden hallinta ja niiden kehittäminen
- Elämänhallinnan ja itsenäistymisen opettelu
- Akatemian arkeen tutustuminen
- Tutustuttaminen kisoihin kotimaassa
- Mahdollisuus tutustua ulkomaan kisoihin (World rookie tour, nuorten MM, Nuorten Olympialaiset)

Lajitaitojen perusteiden opiskelu

- Lajitaitojen opiskelu parhaissa olosuhteissa
- Pitkä lajiharjoittelukausi

Elämänhallinnan opiskelu Lifecoachin ohjauksessa

- Urheilun, opiskelun ja elämänhallinnan yhdistäminen
- Uusien laskukavereiden löytäminen ja muilta oppiminen

Fysiikkaharjoittelun perusteet

- Luo pohjaa tulevalle harjoittelulle
- Pientää loukkaantumisriskiä
- Helpottaa uusien temppujen oppimista

Esimerkki päivä

Ohjelman luonti Juha & Jussi
Lifecoach sisältö Olli

8:00-9:00 Aamupala

10:00 Aamutreenit
(Taito/Fysiikka/laji)

11:30 Lounas

13:00 Lifecoach/Opiskelu

16:00 Lajiharjoittelu Ruka
(Välipalat mukaan)

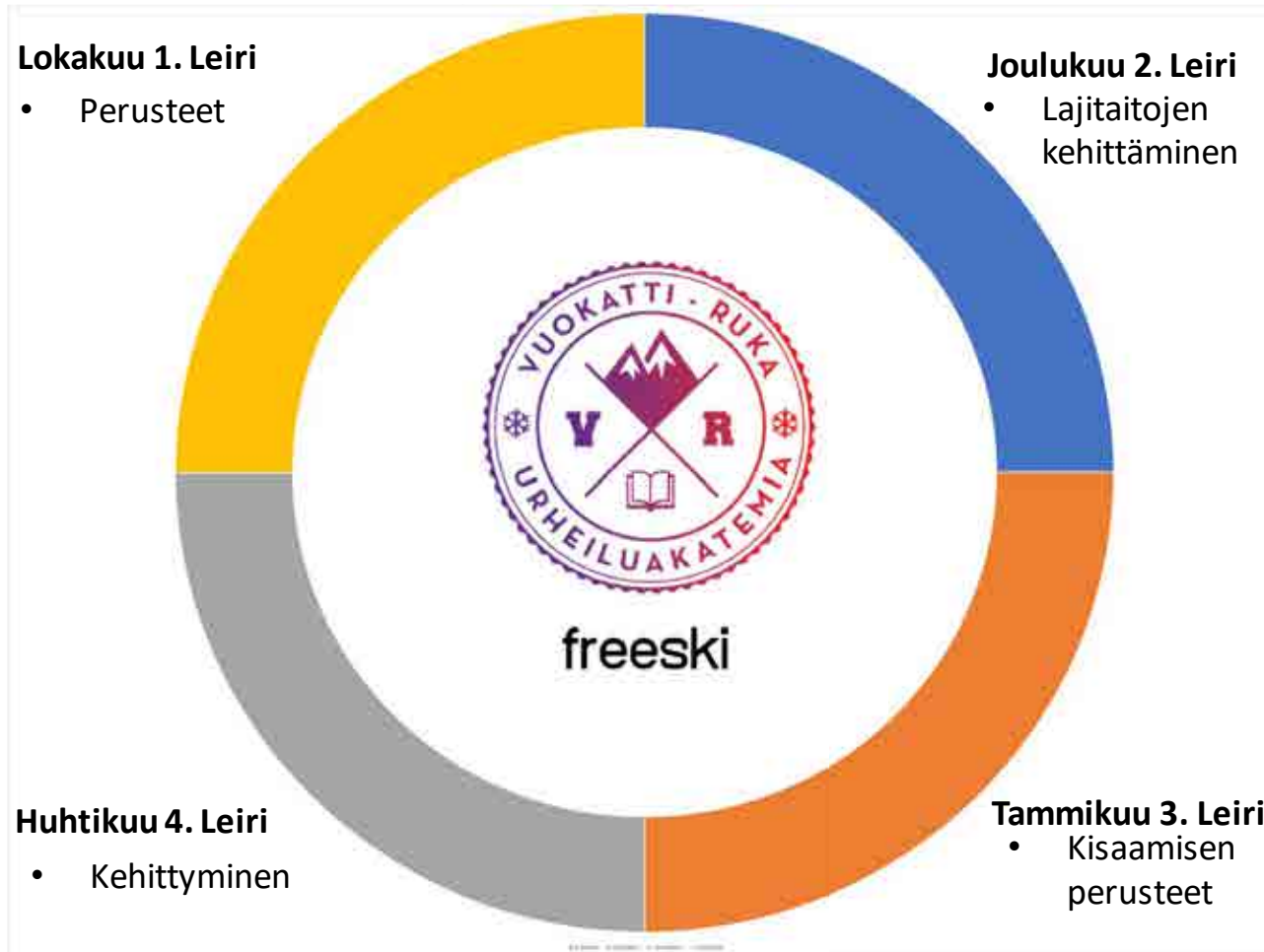
19:00 Illallinen

20:00 Lifecoach/ Oma aika



Vuokatti-Ruka urheiluakatemia

Freeski



Toistuvat teemat leireittäin

- Lämmittelyn perusteiden opettelu ja sen tärkeyden ymmärtäminen (toistuva teema)
- Itsenäistymisen opettelu (urheilun, opiskelun, levon yhdistäminen)
- Ruuanlaiton perusteet

1.leiri Lokakuu

- Hypyn perusteiden opettelu: Alastulo (längääminen)
- Leikkaavan käännöksen opettelu etu- ja takaperin
- Muihin tiimiläisiin tutustuminen

2. leiri Joulukuu

- Hypyn perusteiden opettelu: Ponnistaminen/temppu
- Kehityskohteiden tiedostaminen ja miten niitä kehitetään
- Perusteiden opetteluun jatkaminen

3. leiri Tammikuu

- hypyn perusteiden opettelu: lähestyminen (in run)
- Ruka Fabulous (kilpailu)
- kokonaisten laskujen tekeminen
- kilpailemisesta keskusteleminen

4. leiri huhtikuu

- Hypyn perusteiden opettelu: Hyppyyn lähestyminen
- Uusien lajitaitojen opettelu



- 1. leiri 11.-16.10.2020
- 2. leiri 29.11.-5.12.2020
- 3. leiri 24.1.-29.1.2021
- 4. leiri 28.3.-2.4.2021
- 5. leiri 4.-9.5.2020 (akatemiaan valitut)



Kausi 2020- 2021



- Kausimaksu 750€
(sisältää Rukan kausikortin, harjoituspaikat ja valmennuksen)
- Taito- ja fysiikka harjoittelu Rukalla ja Kuusamossa
- Lajiharjoittelu Rukalla
 - Ryhmään valitaan 8-14 urheilijaa
 - Haku käynnissä 10.8.2020 asti
- **HAE MUKAAN TÄSTÄ**
- Kysy lisää : jussi.mononen@edukmo.fi