

## SEIVÄSKOULU KOTKASSA KEVÄÄLLÄ 2020

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

Seiväskoulun harjoituksia on 8 kertaa perjantaisin. Viikonpäivä voi vaihdella riippuen hallin varauksista ja valmentajien aikatauluista. Harjoitukset pidetään Kotkan urheiluhallissa Ruonalassa. Ensimmäinen harjoituskerta on 27.3.

Alustavat harjoituspäivät:

Perjantai 27.3.

Perjantai 3.4.

Perjantai 17.4.

Perjantai 24.4.

Perjantai 8.5.

Perjantai 15.5.

Perjantai 22.5.

Perjantai 29.5.

Pääsiäisenä 10.4. ja Vappuna 1.5. Ei ole harjoituksia

Aloitteijat harjoittelevat klo 17.00-18.30 ja edistyneet klo 18.00-19.30. Edistyneet tekevät alkuverryttelyn omatoimisesti alkaen klo 18.00. Valmentajat tekevät ryhmäjaon ilmoittautumisten päätyttyä. Valmentajina toimivat Antti Sihvonen ja Mikko Wecksten.



Seiväskoulun hinta on 50 euroa, johon sisältyy seipäiden käyttö.

Kerättävä raha käytetään seiväskoulun seipäiden ja muiden välineiden hankintaan.

Ilmoittautumiset 20.3. mennessä sähköpostilla osoitteeseen [mikko.wecksten@kyp.net](mailto:mikko.wecksten@kyp.net). Mukaan otetaan enintään 14 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

