



YLÄKOULULEIRITYS KARATE

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Karaten yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). Leirien tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolilta Suomea.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Suomen Karateliiton linjauksia yläkouluikäisille liiton valmentajien vetämänä. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelman ohjeistuksia.

Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä monipuolista tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Lisätiedot:

MIKA VIRKKUNEN

Suomen Karateliitto, päävalmentaja
mika.virkkunen@karateliitto.fi

LEIRITYSINFO

Kustannukset täysihoidolla

- 335 € / henkilö / leiri (ma-pe) (7.-9.lk). sis. majoituksen (2-4 hh), valmennuksen, opetuksen, oppimateriaalit ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Jos leiriläinen tarvitsee majoituksen sunnuntai-maanantai välille on extrayön hinta 40 € (sis. aamupala).

Kenelle?

- Yläkouluikäiset, 7.-9.-luokkalaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin

Leiriviikot 2024-2025

| | |
|-----------|----------------|
| Leiri I | 7.-11.10.2024 |
| Leiri II | 18.-22.11.2024 |
| Leiri III | 6.-10.1.2025 |
| Leiri IV | 19.-23.5.2025 |

HAKU

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com
- **Haku 31.7.2024 mennessä.**

Valintaperusteet leirille

- Lajivalmentaja ja Suomen Karateliitto tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella
- Urheilijan taso, innostuneisuus / sitoutuminen leiritykseen



YLÄKOULULEIRITYS

Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center

Valtakunnallinen yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa. Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntauneille nuorille.

Mitä yläkoululeiritys sisältää?

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitsemus ja arjenhallinta
- Opiskelu

Harjoittelu

- Leireillä 3-4 harjoitusta päivässä ammattivalmentajien johdolla
- Leiriharjoittelu tukee sekä antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun
- Painopisteenä motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan, sekä henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa

Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen prosessi
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitsemus, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä

Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan ohjatusti, n. 3 tuntia päivässä läksyperiaatteella.
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet voidaan suorittaa leirillä

YLÄKOULULEIRITYS

Lajit

- Amerikkalainen jalkapallo
- Ampumahiihto
- Judo
- Karate
- Lentopallo
- Maastohiihto
- Melonta
- Mäkihyppy
- Paraurheilu
- Pesäpallo
- Pyöräily
- Sulkapallo
- Suunnistus
- Triathlon
- Yleisurheilu

Hakeminen

- Sähköisellä kaavakkeella www.pajulahti.com

Lisätiedot:

KATJA VÄISÄNEN

Yläkoululeirityskoordinaattori
puh. 044 7755 339
katja.vaisanen@pajulahti.com

SARA ALANEN

Yläkoululeirityskoordinaattori
puh. 044 7755 365
sara.alanen@pajulahti.com

LUE LISÄÄ:
[www.pajulahti.com/
urheilijat/
ylakoululeiritys](http://www.pajulahti.com/urheilijat/ylakoululeiritys)