

HYPPYKARNEVAALIT 30.6. - 3.7.2022 / korkeus T/P 10-11 -vuotiaat

Kouluttaja: Vilma Koskinen

To 30.6. koulun ovelta	9.30 -	Saapuminen ja majoittuminen	
	11.00	Kilpailut	
	12.30 - 18.30	Ruokailu	
	18.00	Ryhmiin kokoontuminen, tutustuminen, ja kisakokemusten	Hakkarin
		vaihtoa / hippaleikki	
	20.00	Kouluttajapalaveri (vain kouluttajat)	Koulun auditorio
	20.30	Karnevaalileirin ja vanhempien leirin avaus	Koulun auditorio
	21.00 – 21.30	Iltapala	
22.30	Hiljaisuus		
Pe 1.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.30	Harjoitus 1 Valmistava harjoitus / osaharjoite- tekniikkaharjoitukseen	Urheilukenttä
	11.00	Lounas	
	11.30	Siirtyminen Ideaparkkiin bussilla	
	12.00	Hyppykarnevaalit goes Ideapark	
	13.40	Siirtyminen Ideaparkista Hakkariin bussilla	
	14.00	Nuoren urheilijan polku huippu-urheilijaksi / Kristiina Mäkelä ja Oskari Frösen	Auditorio
	15.00	Harjoitus 2 Osaharjoitteet/tekniikkaharjoitus	Patja 1, 2, 3
	16.30 -	Päivällinen	
	19.30	Harjoitus 3 Huoltava harjoitus	Urheilukenttä
	21.00 – 21.30	Iltapala	
	22.30	Hiljaisuus	
La 2.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.15	Harjoitus 4 Juokstekniikka Askelmerkit yms. - lämmittely ja liikkuvuus - terävät koordit kiihdyttäen - reaktiolähtöjä eri tavoin - törppöjuoksua - askelmerkkijuoksut - rullailua nurmikolla	Juoksurata
	11.00 – 14.00	Lounas	
	12.30 – 16.30	Harjoitus 5 Kuntopallo / hyppykoordinaatio Sovitte ryhmän kanssa A-kilpailujen seurannan lomaan sopivan treenijankohdan	Takasuora/nurmikenttä
	16.00 – 18.30	Päivällinen	
	18.30 – 21.30	Karnevaalikisailut ja illanvietto	
	22.30	Hiljaisuus	

Su 3.7.	7.30	Aamureippailu (ohjattu) Hakkarin alueella	Hakkarin koulun ovelta
	8.00	Aamupala	
	9.00-10.30	Harjoitus 6 Pituus- ja loikkaharjoitus - pituus-loikka -valmentajat vetävät nämä treenit	Hiekka 1, 2, 3 ja 4
	12.00	Ryhmän loppujutustelu oman kouluttajan kanssa	Urheilukenttä
	12.15 - 13.00	Lounas	
	13.00	Leirin päätös	Koulun auditorio