

HelTRI

HelTrin lasten triathlonkoulu 2017

Lasten triathlonkoulussa päälajeina ovat uinti (kaikki uintitekniikat) sekä juoksu. Keväällä 2018 otamme mukaan myös pyöräilyn. Lisäksi tutustumme erilaisiin pallopeleihin sekä yleisurheiluun. Teemme monipuolisia ja kivoja harjoituksia, jotka kehittävät lasten perusliikuntataitoja, kuten ketteryyttä, peruskuntoa, nopeutta ja liikkuvuutta. Triathlonkoulun tavoitteena on luoda lapselle hyvät edellytykset jatkaa triathlonin tai minkä tahansa lajin parissa kilpa- tai kuntotasolla. Tärkeintä on kuitenkin, että lapsille syntyisi pysyvä innostus liikuntaan.

Harjoitus

torstai 17:00 – 18:00

perjantai 18:00 – 19:00

uintiharjoitus, Jakomäen uimahalli

monipuoliset kuivaharjoitukset, Liikuntamyly

Triathlonkoulun ohjaajana toimii Helsinki Triathlonin Petra Katainen, joka kertoo itsestään seuraavasti: ”Minulla on 10 vuoden kokemus urheilun valmennuksesta lapsille ja aikuisille. Olen ohjannut lasten uima- ja hiihtokouluja sekä urheiluleirejä. Valmistun syksyllä kasvatustieteen maisteriksi Helsingin yliopistosta. Oma kilpaurheilutaustani on uinnissa ja maastohiihdossa. Valmentajana olen positiivinen ja kannustava, ja otan jokaisen ryhmän jäsenen huomioon. Lasten triathlonkoulun opettajana tavoitteeni on, että jokaisella triathlonkoululaisella tulee olemaan ryhmässä kivaa.”

Lasten triathlonkoulu on tarkoitettu 9 - 12 -vuotiaille lapsille. Uintiharjoitukset ovat 25 m altaassa, joten uimataitovaatimuksena on, että pystyy uimaan 25 m yhtäjaksoisesti.

Syyslukukauden hinta on 100 euroa + nuorisojäsenmaksu 0 €. Kaikki ryhmäläiset saavat uimalakin.



Kuva: Heidi Tenhunen

Ilmoita lapsesi osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/flow/events/562752>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.fi, 043 82 43 698
- valmentaja Petra Katainen, +358 40 0619503

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.

29.6.2017, v1.0.0

