

HelTRI

HelTrin lasten triathlonkoulu, kevät 2018

Lasten perinteisessä triathlonkoulussamme päälajeina ovat uinti (kaikki uintitekniikat), juoksu ja pyöräily. 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 kilpatai kuntotasolla. Tärkeintä on kuitenkin, että lapsille syntyisi pysyvä innostus liikuntaan.

Harjoitus

keskiviikko 17:30 – 18:15
perjantai 17:30 – 18:30

uintiharjoitus, Jakomäen uimahalli
monipuoliset kuivaharjoitukset Liikuntamylyssä ja
pyöräily myöhemmin keväällä

Triathlonkoulun ohjaajana toimii Helsinki Triathlonin Petra Katainen, joka kertoo itsestään seuraavasti: ”Minulla on 11 vuoden kokemus urheilun valmennuksesta lapsille ja aikuisille. Olen ohjannut lasten uima- ja hiihtokouluja sekä urheiluleirejä. Valmistun syksyllä 2017 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. Ryhmän maksimikoko on 10 lasta.



© Pasi Raatikainen

Kevätkauden hinta on 100 € + vuoden 2018 nuorisojäsenmaksu. Kaikki ryhmäläiset saavat uimalakin, jos heillä ei sellaista vielä ole.

Ilmoita lapsesi mukaan osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/flow/events/725060>

Lisätietoja:

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

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.

10.11.2017, v1.0.0

