



Alina Strömberg



Urho Kujanpää



Wilma Murto

Sinulleko seuraava junioreiden ME tai EM-kulta?

TULE URHON SEIVÄSKOULUUN !

Kaikkiaan kolme suomalaista on tehnyt seiväshypyssä junioreiden maailmanennätyksen. Viimeksi v. 2016 onnistui Wilma Murto, jonka seiväsura käynnistyi Seiväskoulussa Turussa. Alina Strömberg voitti 18-v. EM-kultaa v. 2016 ja aloitti Seiväskoulussa Vaasassa. Oletko sinä seuraava? Tule Seiväskouluun oppimaan oikea tekniikka ja oikea harjoittelu. Suomen mestari ja EM-kisaedustaja Urho Kujanpää auttaa sinut alkuun. Seiväskoulu on SUL:n ja Seivästalli ry:n yhteistyössä järjestämä peruskurssi. Siellä sinulla on mahdollisuus tutustua erinomaiset menestysmahdollisuudet tarjoavaan lajiin ja harjoitella sitä turvallisesti hyvissä olosuhteissa, ammattitaitoisten valmentajien ohjaamana. Koulu on tarkoitettu 10–17-vuotiaille tytöille ja pojille yli seurarajojen.

TUTUSTU VELOITUKSETTA LAJIIN – SEIVÄSTALLIN SEIVÄSKOULUSSA!

Seiväskoulu käynnistyy Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen (Pirkkahalli) B-hallissa perjantaina 30.10.2020. Alkeisryhmä aloittaa klo 17.00 ja edistyneempien ryhmä klo 18.30. (Ks. kohta ilmoittautuminen ja ryhmäjako.) **Ensimmäinen kerta perjantaina 25.10. on ilmainen tutustumisharjoitus, johon ei tarvitse erikseen ilmoittautua.** Saavut vain ajoissa paikalle. Jatkavien tulee ilmoittautua sitovasti seuraavalla kerralla. Syyskaudella on 10 harjoituskertaa, joista viimeinen on syyskauden päättäjäiskilpailu joulun välipäivänä. Sen tarkka ajankohta sovitaan myöhemmin. Kevätkaudella on 12–13 harjoituskertaa ja päättäjäiskilpailu kesäkuun alussa.

VALMENNUS

Seiväskoulun päävalmentajana toimii Berliinin EM-kisaedustaja ja Suomen mestari Urho Kujanpää apunaan mm. Raimo Eskola ja Hannu Kujanpää. Harjoitukset kehittävät monipuolisesti hyppytekniikan lisäksi kehon hallintaa, lihasvoimaa, taitoa ja juoksutekniikkaa.

ILMOITTAUTUMINEN JA RYHMÄJAKO

Ilmoittautua voit etukäteen sähköpostitse osoitteella raimo@huuru.com, tekstiviestillä p. 0500 683961 tai paikan päällä alkeisryhmään klo 17.30, edistyneempien ryhmään klo 19.00. Alkeisryhmään toivotaan noin 0–230 cm hypänneitä, noin 10–13-vuotiaita tyttöjä ja poikia. Vanhempien ja korkeammalta hypänneiden toivotaan ilmoittautuvan edistyneempien ryhmään. Ryhmäjako on alustava ja ohjeellinen. Siihen voidaan tehdä muutoksia ja poikkeuksia tilanteen, tarpeen ja toiveiden mukaan. Tavoitteena on saada kaksi suunnilleen saman kokoista ryhmää. Jos jomman kumman ryhmän osanottajamäärä jää alle 8, ryhmät yhdistetään.

SEIPÄÄT

Järjestäjillä on riittävästi seipäitä, joilla pääsee alkuun. Ne ovat koululaisten käytettävissä veloitusetta. Myös omat seipäät voi tuoda mukanaan. Nuoret voivat halutessaan lainata seipäitään muiden koululaisten käyttöön ja vastavuoroisesti saada käyttöönsä muiden seipäitä periaatteella ”jokaiselle aina sopiva seiväs”. Yhteiset pelisäännöt seipäiden lainauksesta ja käsittelystä Seiväskoulun harjoituksissa sovitaan ensimmäisessä tapaamisessa.

HINTA 200,- sisältää noin 23 harjoituskertaa

Seiväskoulun edullinen kokonaishinta syys- ja kevätkaudelta on 200,- . Se sisältää ohjatut harjoitukset viikoittain, päätöskilpailun, hallin sisäänpääsymaksun, henkilökohtaisten valmentajien ja vanhempien perusopastuksen, tietoa seipäistä, niiden hoidosta ja valinnasta sekä Seivästallin T-paidan. Isäntäseura Tampereen Pyrintö laskuttaa osallistumismaksut ilmoittautuneilta keväällä 2021. Seiväskoulu ei jatku kesällä.

Lisätietoja:

Seivästalli ry
Raimo Eskola p. 0500 683961
s-posti raimo@huuru.com

Urho Kujanpää p. 050 5328216





Ohjeistus Seiväskoulun harjoitukseen

Tampereen seiväskoulu aloittaa toimintansa normaaliin tapaan. Seiväskoulu saattaa joutua COVID-19 takia tauolle, jos kokoontumisia aletaan jälleen rajoittamaan tai pääsy halliin estetään.

Varmistaaksemme seiväskoulun jatkumisen omalta osaltamme pitää kaikkien seiväskoululaisten muistaa seuraavat asiat:

- ✓ Älä tule kipeänä harjoitukseen! Jos olo tuntuu vähänkin kipeältä, on parempi jättää yksi harjoitus väliin kuin altistaa mahdollisesti kaikki seiväskoulun jäsenet.
- ✓ Huolellinen käsien pesu heti hallille tullessa ja mieluiten myös lähtiessä.
- ✓ Yritetään muistaa pitää turvavälit, vaikka aina harjoituksissa se ei ole mahdollista.
- ✓ Maskia ei harjoituksissa tarvitse käyttää. Matkustaessasi harjoitukseen julkisilla on maskin käyttö suositeltavaa.