



# Voimistelun YLÄKOULULEIRITYS

Akrobatiavoimistelu

# VOIMISTELUN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2023-2024

Voimistelun yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia (URHEA) kanssa. Yhteistyöverkoston keskeisimpiä tehtäviä on huippu-urheilijoiden ja huipulle pyrkivien urheilijoiden valmennuksen tukeminen ja tehostaminen sekä urheilijoiden opiskelun tukeminen.

Leirityksessä yhdistetään tavoitteellinen koulunkäynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus. Leiripäivien aikana ammattilaiset auttavat urheilijaa kehittymään päivittäisessä urheilutoiminnassa, kun hän opettelee urheilijalle tärkeitä elämäntaitoja sekä hyvää harjoittelua. Leirillä opeteltuja taitoja on tarkoitus toteuttaa leirien välisenä aikana jokapäiväisessä arjessa.

Yläkoululeirityksen tarkoituksena on tukea myös urheilijan ympärillä olevaa tukiverkostoa, eli kehitystyötä tehdään urheilijan lisäksi yhteistyössä kodin, koulun ja seuran kanssa. Painopisteenä leiritysjärjestelmässä ovat elämäntaidot, koulu ja opiskelu sekä urheilullinen kehittyminen.



## MITÄ ON YLÄKOULULEIRITYS?

- Huippu-urheilijanpolun rakentamistyön aloittaminen ja sen kokonaisvaltainen tukeminen
- Huippuolosuhteissa toimiminen
- Urheiluopiston, urheiluakatemioiden ja lajiliittojen/seurojen osaamisen ja vahuuksien hyödyntäminen sekä systemaattinen yhteistyö kodin, koulun ja seurojen kanssa
- Urheilijan tukiverkoston välinen yhteistyö - mukana vanhemmat, valmentajat ja opettajat
- Henkilökohtainen yhteydenpito leiritysvalmentajaan ja kohtaamiset leirien välillä
- Yksilöllinen urheilijan kehittäminen – Yksilönä kehittyminen
- Valtakunnalliset "Kasva urheilijaksi" sisällöt apuna urheilijaksi kasvamisen prosessissa
  - Elämäntaito-osuuksien sisältöinä mm. Psykkinen valmennus, ravinto, lepo/uni ja arjen hallinta
  - Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet
  - Lajitaidot
- Leireillä harjoitellaan 2 kertaa päivässä ammattivalmentajien johdolla

## MITÄ YLÄKOULULEIRITYS SISÄLTÄÄ?

### LUKUVUOSI 2023-2024

- Kisakallion Urheiluopistolla leiritys toteutetaan kolmen leirin järjestelmänä lukuvuoden aikana
- Sisällöt on rakennettu tukemaan urheilijaa (ja tukiverkostoa) koko lukuvuoden kestävässä prosessissa

### Leirien ajankohdat:

1. leiri 11.-14.9.2023
2. leiri 15-18.1.2024
3. leiri 4.-7.3.2024

### Lähiopetus leireillä

Lajitaidot	3 x 30h = 90h
Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet	3 x 10h = 30h
Elämäntaidot (arjenhallinta, psykkinen, ravinto)	3 x 10h = 30h
Koulu/opiskelu	3 x 15h = 45h

### Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot	3 x 30h = 90h
Motoriset taidot ja fyysiset ominaisuudet	3 x 30h = 90h
Elämäntaidot	3 x 40h = 120h



## OPIKSELU LEIREILLÄ?

- Leiripäivinä opiskelu hoidetaan ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 tuntia päivässä ns. ”läksyperiaatteella”, myös leirijankohdalle sattuvat kokeet sekä TET-jaksot voidaan suorittaa leiriviikkojen aikana
- Systemaattinen yhteistyö oppilaan, perheen ja koulun välillä – koulumenestyksen seuranta

## KENELLE TARKOITETTU?

- Tavoitteellisestiharjoitteleville, yläkouluikäisille, 4-6 luokissa kilpaileville kokoonpanoille ja myös yksilöille. Tarvittaessa leirille voidaan ottaa myös 5-6 luokkalaisia sekä lukiokäisiä.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli jokaiseen kolmeen leiriin

## HAKU JA VALINNAT

**Haku akrobatiavoimistelun yläkoululeiritykseen on avoinna heinäkuun loppuun asti.**  
Hakulomake löytyy Kisakallion nettisivuilta.

## KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 285 euroa / hlö / leiri**  
(sis. majoituksen ma-to, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x välipala / päivä)  
Lisäyö (su-ma) + aamupala 55 euroa / hlö.



### Leirityksen materiaalipaketti

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan sekä muut lisämateriaalit (Kaudella 2022-2023 materiaalimaksu oli 20e)
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirin maksun yhteydessä





# KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kisakallio on kansainvälinen kasvava urheiluopisto ja liikunnallisten hyvinvointipalvelujen keskus. Urheilupuolella meillä valmentautuvat mm. Euroopan koripallohuipulla pelaavat Susijengin pelaajat, kansainvälisesti menestyvät voimistelijat sekä eri ikäluokkien käsipallo- ja ringettemaajoukkueet. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

Juuremme juontavat Kisakallion 1949 perustaneeseen Kaarina Kariin, lääkäriin ja liikunnanopettajaan. Hän näki runsaan ja monipuolisen liikkumisen heidän elinikäisen terveyden avaintekijänä. Liikuntalajeista hän keskittyi erityisesti voimisteluun, jossa liikuntataidot eli tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat keskiössä.

Jatkamme Kaarina Karin jalanjäljillä: Kisakallion tehtävä on edistää liikuntaa ja urheilua. Perustamme tekemisemme tietoon, osaamiseen ja kokemukseen. Asiantuntijajoukkomme on laaja ja kattaa koulutuksen, valmennusosaamisen ja hyvinvoinnin.

## VASTUUHENKILÖ



### VEERA KAINULAINEN

Asiantuntija  
veera.kainulainen@kisakallio.fi  
Puh. +358 50 550 6544



### KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA  
asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi