



2024–2025

Voimistelun YLÄKOULULEIRITYS

Joukkuevoimistelu & Rytmisen voimistelu



VOIMISTELUN YLÄKOULULEIRITYS KISAKALLION URHEILUOPISTO 2024-2025

Voimistelun yläkoululeiritys on osa Suomen Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelmaa.

Valmennus toteutetaan yhdessä lajiliittojen, Kisakallion Urheiluopiston, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemian (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 vahvuuksien 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 2024-2025

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

Leirien ajankohdat:

Rytminen voimistelu:
Viikot 41 & 2

Joukkuevoimistelu:
Viikot 36, 45, 4 & 11

Lähiopetus leireillä

Lajitaidot
Motoriset perustaidot ja
fyysiset ominaisuudet
Elämäntaidot
(arjenhallinta, psykkinen, ravinto)

Koulu/opiskelu

Henkilökohtainen harjoittelu leirien väliselle ajalle

Lajitaidot
Motoriset taidot ja fyysiset
ominaisuudet
Elämäntaidot

4 x 30h = 120h

4 x 10h = 40h

4 x 10h = 40h

4 x 10h = 40h

4 x 15h = 60h

4 x 100h = 400h

4 x 30h = 120h

4 x 30h = 120h

4 x 40h = 160h



OPISKELU LEIREILLÄ?

- Leiripäivinä opiskelu hoidetaan ohjatusti urheiluopistolla, 3-4 x 45min oppituntia 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?

- **Rytminen voimistelu:** tavoitteellisesti harjoitteleville yläkouluikäisille urheilijoille.
Joukkuevoimistelu: 12-14 v. tai nuorten SM-sarjassa kilpaileville joukkueille.
Tarvittaessa leirille voidaan ottaa myös 5-6 luokkalaisia sekä lukioikäisiä.
- Urheilijan ja perheen odotetaan olevan valmis sitoutumaan vuoden kestäväan projektiin eli jokaiselle ylläilmoitetulle leiriviikolle

HAKU JA VALINNAT

Haku Joukkuevoimisteluun ja Rytmiseen voimisteluun päättyy 31.5.2024. Joukkueiden valinnasta tiedotetaan viimeistään 14.6.2024.

Hakulomake löytyy Kisakallion nettisivuilta.

KUSTANNUKSET

- **Täysihoitoleiri: 290 euroa / hlö / leiri**
(sis. majoituksen ma-to 2-6hh opistotasossa, aamupalat ti-to, lounaat ma-to, päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x kevyt välipala / päivä)
Lisäyö (su-ma) + aamupala 57 euroa / hlö.



Leirityksen materiaalipaketti (20 euroa / kausi)

- Sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan
- Materiaalipaketti laskutetaan ensimmäisen leirimaksun 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 ringetemaajoukkueet. Urheiluopistojen kentässä erityisalamme on taitovalmennus.

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