

URHEILUKOULUSSA

KUVAT KRISTIINA HARJULA



Isompien eli yli 8-vuotiaiden urheilukoulussa tehtiin reaktioharjoituksia.



Urheilukoulun pienten ryhmän 5-8-vuotiaat innokkaat liikkujat.



Kilpaurheilun valmennusryhmäläiset koordinaatioharjoitusten parissa. Taustalla valmentaja Keijo Kylänpää antaa tarkempia ohjeita harjoitukseen.



Lihakset töihin esterataharjoituksessa.

SARI OLKKONEN
urheilukoulu

Urheilukoulussa opitaan liikunnallisia perustaitoja ja hyvää urheiluhenkkeä.

Kunkku-Areenalla on koko syksyn ja kevään ajan jatkunut keskiviikkoisin lasten urheilukoulu.

Koronarajoitukset eivät onneksi katkaissheet alle 12-vuotiaiden harrastustoimintaa ja urheilijanalut ovat päässeet liikkumaan tauotta tutussa porukassa.

5-7-vuotiaiden ryhmässä vipeltää 20 lasta ja 8-11-vuotiaita treenaajia on ollut parhaimmillaan kymmenen.

Liikkumisen riemu paistaa jokaisen lapsen silmistä ja hippaleikit ovat vauhdikkaita jo ennen kuin Krisen pilli soi urheilukoulun aloituksen ja pienen hiljentymishetken merkiksi. Paikoilleen rauhoittuminen onkin todennäköisesti kaikkein vaikein asia pienimmille urheilukoululaisille, mutta sitä ei vaaditaakaan kuin ohjeiden antamisen ajaksi.

Muu aika on reipasta harjoittelua, peliä ja leikkiä.

Tunnin aikana harjoitellaan liikunnallisia perustaitoja, joiden hallitseminen on perusta myöhemmin opittaville lajitaidoille. Jokainen lapsi huomioidaan yksilönä niin, että kaikilla on mahdollisuus oppia ja onnistua. Innostava ja kannustava ohjaus saa jokaisen tekemään parhaansa. Yhdessä tekemisen riemu on vahvasti läsnä eivätkä muutkaan tunteet ole kiellettyjä. Liikunta ja urheiluhan on mitä suurimmassa määrin tunnetta, yleensä iloa, mutta pettymykset ja kyneleetkin kuuluvat urheiluun niin kuin elämään muutenkin. Anteeksipyyntöä ei unohdeta, jos epähuomiossa pahoitetaan toisen mieli. Ryhmässä opitaan kannustamaan kaveria ja käyttäytymään muutenkin hyvässä urheiluhengessä. Täten luodaan perustaa lapsen kasvuun toisten huomioivaksi, liikkuvaksi aikuisiksi.