



LAPIN
URHEILUAKATEMIA

SNOW SPORT
ACADEMY
Levi



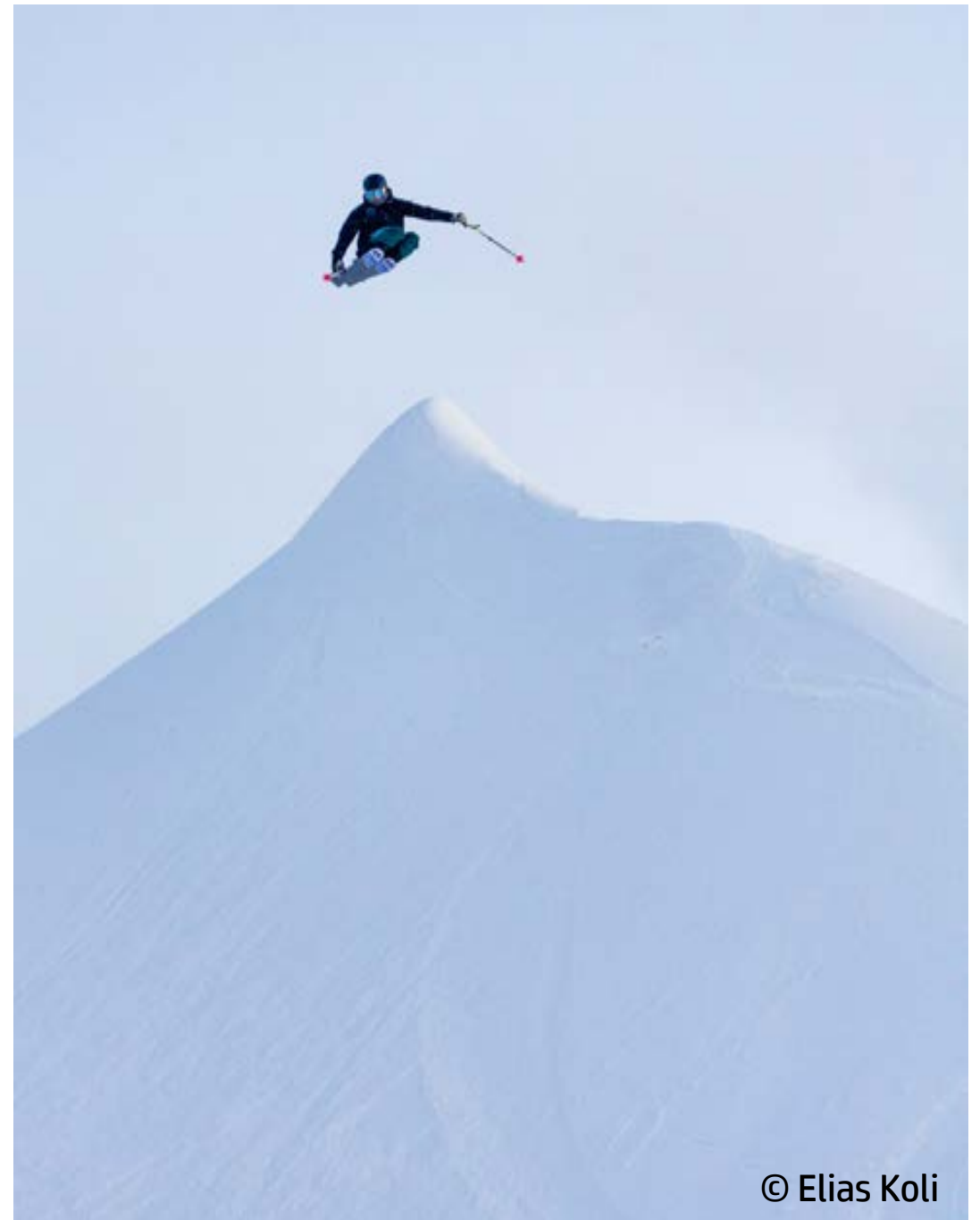
© Elias Koli

What's up?

- FreeRide
 - Väline vapaa
 - *8 paikkaa*
- *FreeStyle*
 - *Lauta*
 - *Suksi*
 - *20 paikkaa*



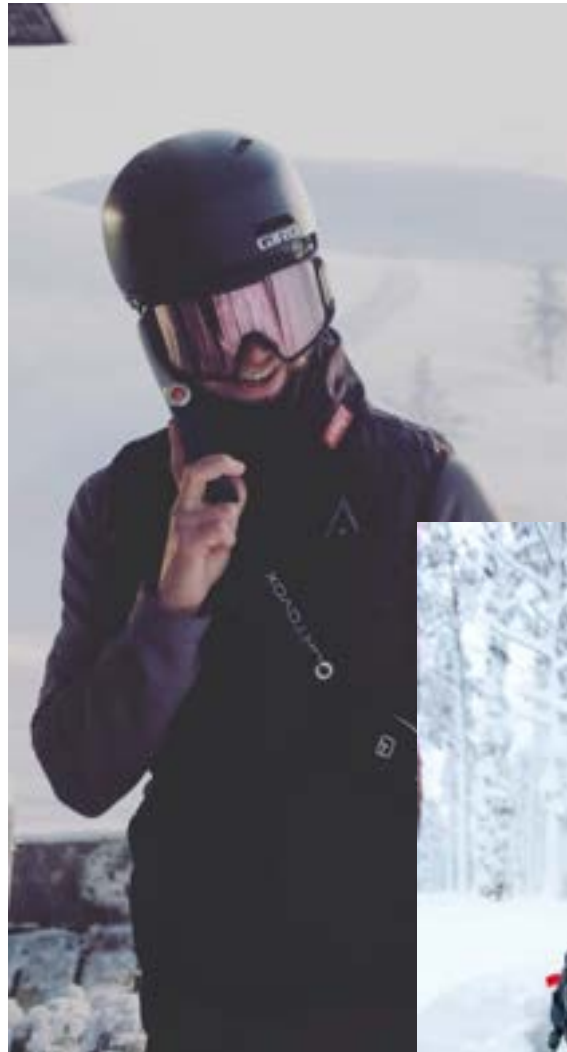
LAPIN
URHEILUAKATEMIA



© Elias Koli

Valmentajat

- Sami Suhonen
 - Freeride
- Jukka Jarva
 - Freestyle/Lauta
- Juho Kilkki
 - Freestyle/Suksi



© Niki Rutanen

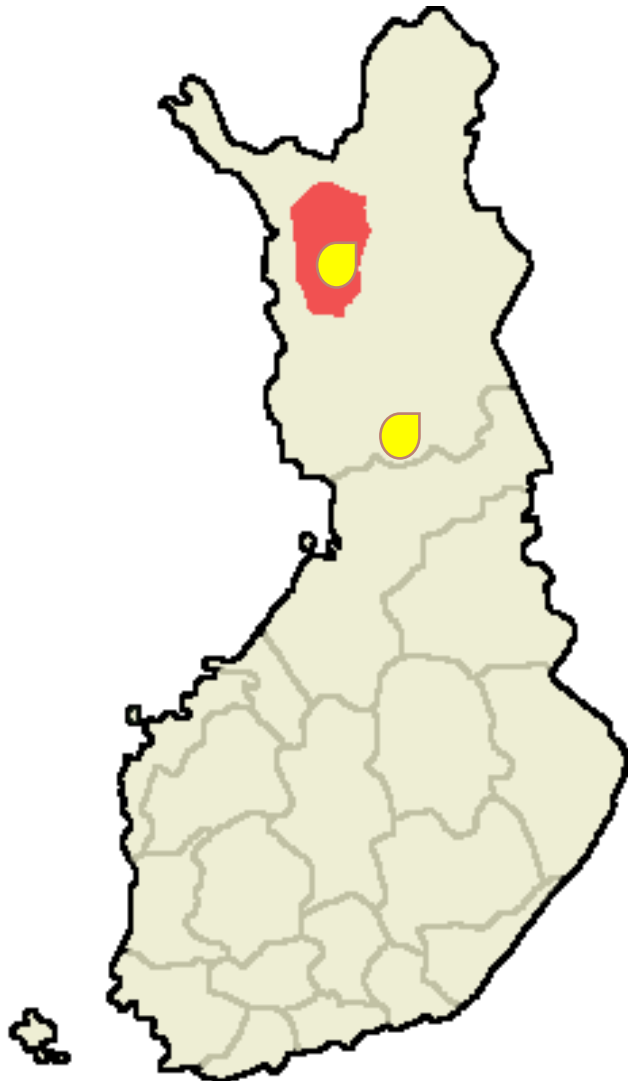


© Elias Koli



LAPIN
URHEILUAKATEMIA

Leirit

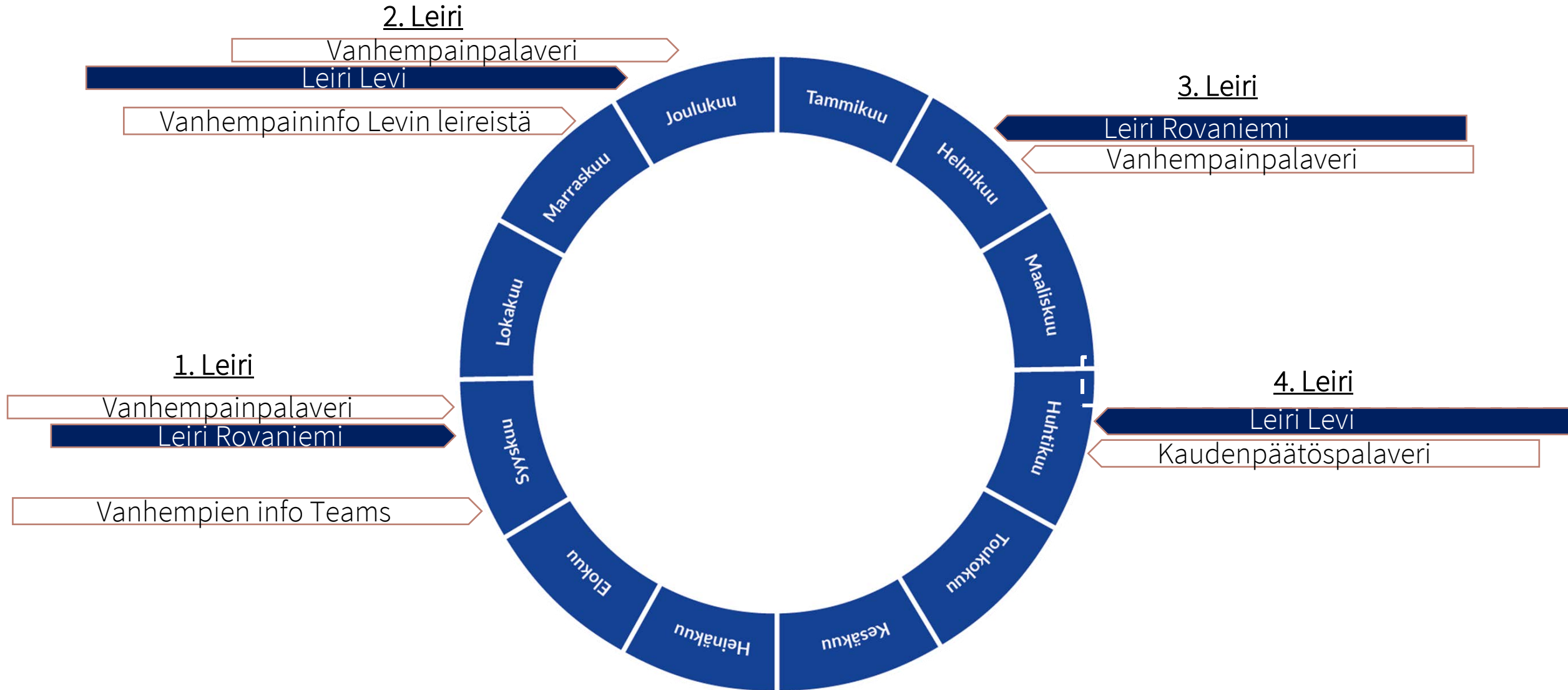


- 2 Leiriä Rovaniemellä
 - Syyskuu
 - Helmikuu
- 2 Leiriä Levillä
 - Joulukuu
 - Huhtikuu



LAPIN
URHEILUAKATEMIA

VUOSIKELLO





LAPIN
URHEILUAKATEMIA



LAPIN
URHEILUAKATEMIA

© Elias Koli



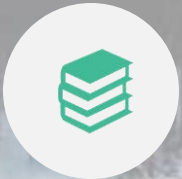
LAPIN
URHEILUKATEMIA



Lajiharjoittelu



Fysiikkaharjoittelu



Opiskelu



Psyykkinen
valmennus



Ravitsemus



Elämisen
taidot



LAPIN
URHEILUAKATEMIA

YLÄKOULULEIRITYKSEN SISÄLLÖT

Toiminnan tavoitteet - YLEISET

7. lk

- Urheilijan hyvä päivä

8. lk

- Urheilijan hyvä viikko

9. lk

- Tavoitteen asettamisen ja stressin säätelyn taito

Kaikki

- Hauskanpito
- Urheilijaksi kasvaminen



Toiminnan tavoitteet FreeRide

7. lk

- Rinteiden ulkopuolella liikkumisen perusteet

8. lk

- Off-piste –taitojen syventäminen

9. lk

- Ryhmän toiminnan perusteet

Kaikki

- Turvallisuustaidot



Toiminnan tavoitteet FreeStyle

7. lk

- Välineen hallinta ja lajisuoritukset

8. lk

- Välineen hallinnan ja lajisuoritusten syventäminen

9. lk

- Oman laskijaidentiteetin kehittyminen

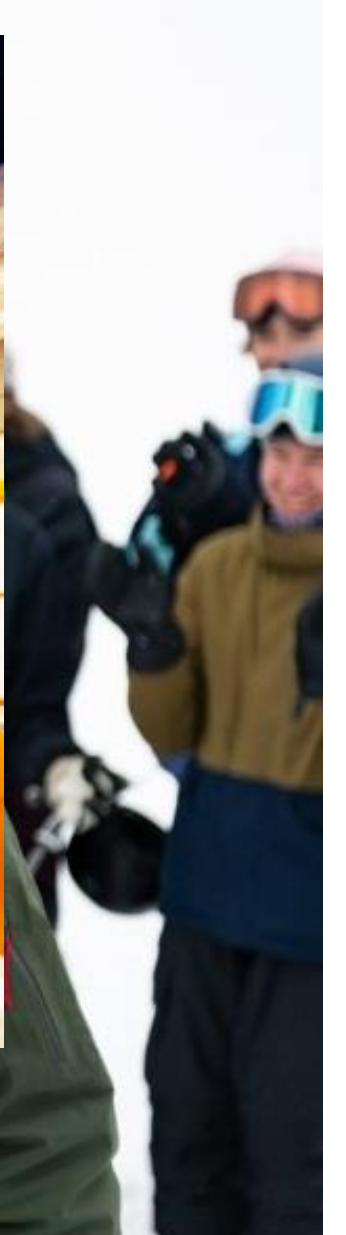
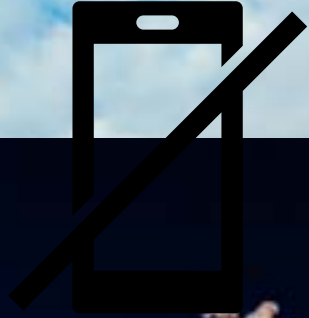
Kaikki

- Urheilijaksi kasvamisen sisällöt
- Taito- ja ominaisuusharjoittelu
- Temppumäärän kasvattaminen ja taitotason nosto



We

way



Kiitos