

TAITOLEIRI AIKATAULU LA 21. 4.2018

- 11:45- 11:55 Ovet auki leiriläisille**
- 12:00- 12:10 Leirin aloitus: ohjeistus ja esittelyt**
- 12:10- 12:50 Alkulämmittely ja lihasten aktivointi**
- 12:50- 13:00 Siirtyminen I pisteelle: ryhmäjaot**
- 13:00- 13:50 I pisteharjoittelu**
- 13:50- 14:40 II pisteharjoittelu**
- 14:40- 15:00 Porrastettu ruokailu**
- 15:00- 15:10 Lämmittely**
- 15:10- 16:00 III pisteharjoittelu**
- 16:00- 16:50 IV pisteharjoittelu**
- 16:50- 17:00 Evästauko**
- 17:00- 17:50 V pisteharjoittelu**
- 17:50- 18:00 Kysymystuokio**
- 18:00- 18:15 Peli/ Leikki**
- 18:15- 18:55 Venyttely & rentoutus**
- 18:55- 19:00 Leirin lopetus**

TAITOLEIRI AIKATAULU SU 22. 4.2018

- 12:00- 12:10** Leirin aloitus: ohjeistus
- 12:10- 12:40** Alkulämmittely ja lihasten aktivointi
- 12:45- 12:50** Arviointilomakkeiden ja ryhmien jako
- 12:50- 13:00** Siirtyminen I pisteelle
- 13:00- 13:35** I telineen testi
- 13:35- 14:10** II telineen testi
- 14:10- 14:25** Ruokailu
- 14:25- 14:35** Lämmittely
- 14:35- 15:10** III telineen testi
- 15:10- 15:45** IV telineen testi
- 15:45- 16:20** V telineen testi
- 16:20- 16:25** Rentoutus
- 16:25- 16:30** Leirin lopetus

TAITOLEIRI 21.-22.4.2018 INFO

- Ota mukaasi nimellä varustettu juomapullo, lämmityksen kestävä mikroastia, haarukka, veitsi ja lusikka
- Evääksi valitaan hyvin sulavia, pitkäkestoisia hiilihydraatteja sisältäviä ja proteiinipitoisia tuotteita
- Juomapulloja säilytetään suoritettavan telineen vieressä olevan vanteen sisäpuolella
- Erillisiä juomataukoja ei pidetä! Voit juoda vettä odottaessasi vuoroasi.
- Asuna tulee olla vartalonmyötäinen toppi/ paita ja shortsit/ legginsit, jotta kehon linjauksien arviointi mahdollistuu. Huomioithan myös, että alusvaatteet ovat hyvin istuvat. Laita asu valmiiksi päälle jo kotona!
- Nimikoi myös vaatteesi. Topin helmasauman yläpuolelle voit kiinnittää pienen maalarinteipin palasen, jossa on nimesi. Näin se ei paina tai haittaa suoritusta.
- Ota mukaasi lämmittelyasu, kehon tulee olla koko ajan lämmin tapaturmien välttämiseksi
- Tyttöjen hiukset suosittelen laittamaan kahdelle letille ja lyhyiksi esim. kiemuroiksi: kotona valmiiksi (takaraivolla ei kannata olla ponnaria, vaikeuttaa esim. puomikuperkeikkaa)
- Asua ja hiuksia EI tule korjata kesken telinesuorituksen, tämä on hylkäyksen peruste
- Valmentajan avustuksella valitaan suoritettava taso (timantti, kulta hopea, pronssi). Jos tasolta tiputaan missä vaiheessa tahansa, jatketaan suorittamalla alemmaa tasoa. Jos voimistelija putoaa pronssitasolta jossain telineellä, siirtyy hän voimistelemaan valmentajan johdolla muualle: merkkisuoritus päättyy hänen osaltaan.
- Jokaisella voimistelijalla on 3 yritystä/ teline. Sarjat suoritetaan yhtenä kokonaisuutena. Timanttimerkin voi suorittaa 1-4 telineellä. Kulta- pronssimerkki tulee suorittaa hyväksytysti kaikilla telineillä.
- Saman taitotason merkkiä ei voi uusia
- Muistathan levätä hyvin ennen taitoleiriä. Leiri on fyysisesti vaativa
- Taitoleirin tavoitteet
 - Tärkein tavoite on ennen kaikkea kokemus
 - Merkkisuoritukset ovat vain yksi osa taitoleirin tavoitteista
 - Harjoitellaan yhdessä isolla joukolla ja päästään näkemään eritasoisia voimistelijoita.
 - Opetellaan keskittymään yksilösuorituksiin paineen alla.
 - Opitaan toisilta.
 - Kypsytään henkisesti.
 - Harjoitellaan liikkeiden sulavuutta ja loppuunsaattamista.
 - Perheen ja läheisten tuki on tärkeä ja korostuu mahdollisen ”epäonnistumisen” myötä. Pidetään ”virheistä oppii”- sanonta mielessä 😊

Tervetuloa!