



## **ARTEMIKSEN VALMENNUSRYHMÄ KÄYNNISTYY MAUNULASSA KESKIVIKKONA 25.9.2019**

Valmennusryhmätoiminta jatkuu jälleen kaudella 2019-2020.

Ryhmän tarkoituksena on tukea seuran jäsenten tavoitteellista jousiammuntaharrastusta. Siihen ovat tervetulleita kaikki jousiammunnasta kilpatasolla kiinnostuneet. Ryhmään osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kilpailukokemusta.

Ryhmän tavoitteena on kehittää jousiampujien taitoja ja valmiuksia osallistua kilpailuihin.

Valmennusryhmä kokoontuu Maunulan hallissa keskiviikkoiltoisin klo 18. Henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi ohjelmassa on mm. erilaisia harjoitteita, leikkimielisiä ja joskus vakavampiakin kilpailuja ym. Harjoitukset kestävät noin kaksi tuntia. Halli on varattu keskiviikkoisin vain valmennusryhmälle klo 21 saakka.

Ryhmän pääsyyvaatimukset:

- Jousiammunnan alkeet opiskeltuna esim. tutustumis- tai Ensinolet-kurssilla
- Oma tähtäin-, talja-, vaisto- tai LB-jousi tai valmiudet hankkia oma jousi syksyn 2019 aikana
- Halu asettaa konkreettinen, mitattava tavoite jousiampujana kehittymiselle. Tavoitteena voi olla esimerkiksi tietty kilpailutulos/keskimääräinen tulostasoa kilpailuissa, osallistuminen seura- tai kansallisiin kilpailuihin tai niissä menestyminen. Myös maastokilpailuihin liittyvät tavoitteet hyväksytään.
- Valmius harjoitella säännöllisesti keskimäärin vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Valmius osallistua seuran sisäisiin kilpailuihin talvikaudella 2019-2020. Niitä ovat sisäcupin osakilpailut, divarikelpailut, seuranmestaruuskilpailu sekä Junnu-cupin osakilpailut. Kaikkiin kilpailuihin ei tarvitse osallistua. Kilpailuissa toimiminen opetellaan ryhmän harjoituksissa.

Ryhmän valmentajina toimivat Suomen Jousiampujainliiton (SJAL) valmentajakoulutuksen saaneet Jukka Lehtola, Olli Riuttamäki, Lauri Mäki ja Juuso Heikkilä. Artemiksen kilpa-ampujista oman osaamisensa ryhmään tuovat mm. Kari Koskinen ja Priit Tanvel.

Valmennusryhmään otetaan rajallinen määrä aikuisia ja junioriampujia Ryhmään mahtuu iästä ja aselajeista riippuen noin 12-20 osallistujaa.

Ryhmään osallistuminen maksaa 50 euroa (syksystä kevääseen).

Valmennusryhmään ilmoitaudutaan seuran kurssi-ilmoittautumissivuilla

<http://www.artemishelsinki.com/aloita-harrastus/alkeisopetus/>

Lisätiedot: Jukka Lehtola puh. 050 912 7400 ja Olli Riuttamäki, puh. 050 051 1911

Tervetuloa kehittymään jousiampujana!