



ARTEMIKSEN VALMENNUSRYHMÄ KÄYNNISTYY MAUNULASSA TORSTAINA 15.9.2022

Valmennusryhmätoiminta jatkuu uudistuneena kaudella 2022-2023.

Ryhmän tarkoituksena on tukea seuran jäsenten tavoitteellista jousiammuntaharrastusta. Siihen ovat tervetulleita kaikki jousiammunnasta kilpatasolla kiinnostuneet.

Ryhmään osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kilpailukokemusta. Ryhmän tavoitteena on rohkaista yhdessä harjoitteluun sekä osallistumaan kilpailuihin.

Valmennusryhmä kokoontuu pääosin Maunulan hallissa torstai-iltaisoin klo 17.45-19.45. Lisäksi viikonloppuisin saatetaan harjoitella yhdessä mm. Petikon maastoradalla.

Ryhmän pääsyvaatimukset:

- Jousiammunnan alkeet opiskeltuna esim. tutustumis- tai Ensinuolet-kurssilla
- Oma tähtäin-, vaisto-, ratsu- tai LB-jousi. Valmennusryhmässä on sekä taulu- että maastoampujia.
- Valmius harjoitella kesään 2023 saakka säännöllisesti keskimäärin vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Valmius osallistua vähintään yhteen harrastajatason jousiammuntakilpailuun kaudella 2022-2023. Myös seuran omia kilpailuja voidaan lukea harrastajatason kilpailuiksi.

Ryhmän valmentajana toimii Suomen Jousiampujainliiton (SJAL) VOK 2-tason valmentaja Susanna Laamanen. Apuvalmentajana toimii Janne Huovinen.

Valmennus toteutetaan enintään kuuden urheilijan pienryhmänä. Ryhmäläisille laaditaan henkilökohtainen harjoitussuunnitelma.

Ryhmään osallistuminen maksaa 140 euroa (syyskausi 9-12/2022) ja 200 euroa (kevätkausi 1-5/2022). Maksu laskutetaan neljässä erässä.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Susanna Laamanen, puh. 046 637 0006 tai suski.laamanen@hotmail.com

Tervetuloa kehittymään jousiampujana!