

Kaikki tytöt ja pojat tervetuloa kokeilemaan lajia.



Yhteistyökumppanit:



Tervetuloa Mäki- kouluun



Siilinjärven Ponnistuksen mäkijaoston järjestämä **mäkikoulu** aloitetaan **tutustu mäkihyppyyn –tapahtumalla 24.1.2015 klo. 12.00 alkaen**. Tapahtumassa voi käydä kokeilemassa mäkihypyä oikeilla mäkihyppyvälineillä turvallisesti mäkikoulua varten tehdystä pienestä hyppyristä. Jos innostut lajista, tapahtumassa voi ilmoittautua mäkikouluun. Mäkikoulu kestää huhtikuuhun 2015 lumitilanteesta riippuen.

Mäkikoulussa pääset tutustumaan turvallisesti mäkihypyn ja yhdistetyn saloihin, opettelet mäkihypyn perustekniikoita, kuten: vauhtimäen laskuasentoa, ponnistusta ja alastuloa. Lisäksi mäkikoulussa temppuillaan suksilla ja opetellaan hiihdon taitoja. Saat seuran kautta käyttöösi oikeat mäkihyppyvälineet. Jos omistat oman laskettelukypärän, kannattaa se ottaa mukaan.



Mäkikoulun hinta on 100 Euroa .

Mäkikoulupaketti sisältää:

- Asiantuntevan ohjauksen, noin 1,5 tunnin harjoitus viikossa
- Oikeat mäkihyppyvälineet
- Ski-Passin, joka sisältää vakuutuksen
- Mäkihyppyjaoston pipon

Voit käydä kokeilemassa mäkikoulua kaksi kertaa maksutta!

MÄKIKOULUOHJELMA

Mäkikoulun ohjauksesta vastaa koulutetut ohjaajat.

Harjoitukset pidetään alustavan suunnitelman mukaan Kuilun mäkikeskuksessa pääsääntöisesti **keskiviikkoisin klo. 18.00 - 19.30, 28.1.2015 alkaen**. Paikalle on hyvä saapua noin 10 minuuttia aikaisemmin, jotta välineet ehditään jakaa ennen harjoituksen alkua. Harjoitukset alkavat aina alkuverryttelyllä (leikkejä ja pelejä). Vaatetuksesi kannattaa valita lämmin talvivaatetus, jossa on mukava liikkua. Muista lämpimät käsineet. Varaa mukaan myös useampi pari villasukkia varpaiden lämmikkeeksi.

ILMOITTAUTUMINEN

Tutustu mäkihyppyyn –tapahtumassa.

Jos mäkikoulu kiinnostaa, mutta et pääse tutustumistapahtumaan, ota yhteyttä jaoston puheenjohtajaan Niina Meis, puh. 045 351 8950.

Lisätietoja nettisivuilta www.siipo.com/makikoulu

