

ILMOITTAUTUMINEN

Tutustu mäkihyppyyn –tapahtumassa **Kuilun mäellä 14.1.2012 Klo. 12.00.**
Säävaraus ja pakkasraja –20 astetta. Seuraa nettisivuja www.siipo.com/makikoulu.

Jos mäkikoulu kiinnostaa, mutta et pääse tutustumistapahtumaan, ota yhteyttä jaoston puheenjohtajaan

LISÄTIETOJA

www.siipo.com/makikoulu

Jaoston puheenjohtaja Niina Meis, puh. 045 351 8950



Jos mäkikoulun harjoituskerrat jäävät sääolosuhteiden takia vähäisiksi, mäkikoulun hintaa alennetaan.

Tervetuloa Mäki- kouluun



Siilinjärven Ponnistuksen mäki- ja alppijoukkojen järjestämä **mäkikoulu** aloitetaan **tutustu mäkihyppyyn –tapahtumalla 14.1.2012, klo. 12.00 Kuilun mäellä**, jolloin lajia voi käydä kokeilemassa oikeilla mäkihyppyvälineillä.

Mäkikoulu kestää tammikuusta huhtikuuhun 2012 lumitilanteesta riippuen.

Mäkikoulussa pääset tutustumaan mäkihyppyyn ja yhdistetyn saloihin, opettelet mäkihyppyä perustekniikoita, kuten: vauhtimäen laskuasentoa, ponnistusta ja alastuloa. Lisäksi mäkikoulussa tempuillaan suksilla/minisuksilla ja opetellaan hiihdon taitoja.

Saat seuran kautta käyttöösi oikeat mäkihyppyvälineet. Jos omistat oman laskettelukypärän, kannattaa se ottaa mukaan.



Mäkikoulun hinta on 90 Euroa.

Mäkikoulupaketti sisältää:

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

Voit käydä kokeilemassa mäkikoulua kaksi kertaa maksutta!

MÄKIKOULUOHJELMA

Vastuuvallmentaja Tommi Suomela

Hiihtoharjoituksista vastaa Jaakko Tallus

Harjoitukset pidetään Kuilun mäkikeskuksessa pääsääntöisesti maanantaisin klo. 18.00 - 19.30.

Mäkikoululaisille tehdään pieni oma hyppyri, josta hyppyharjoitukset voidaan aloittaa turvallisesti. Mäkikouluharjoituksiin kuuluu myös hiihtoa ja tempuilla hiihtosuksilla tai minisuksilla. Talven aikana järjestetään myös kaveritapahtuma, johon mäkikoululainen voi tuoda yhden kaverinsa kokeilemaan lajia.

Ohjelmasta ilmoitetaan tarkemmin mäkikoululaisille.

