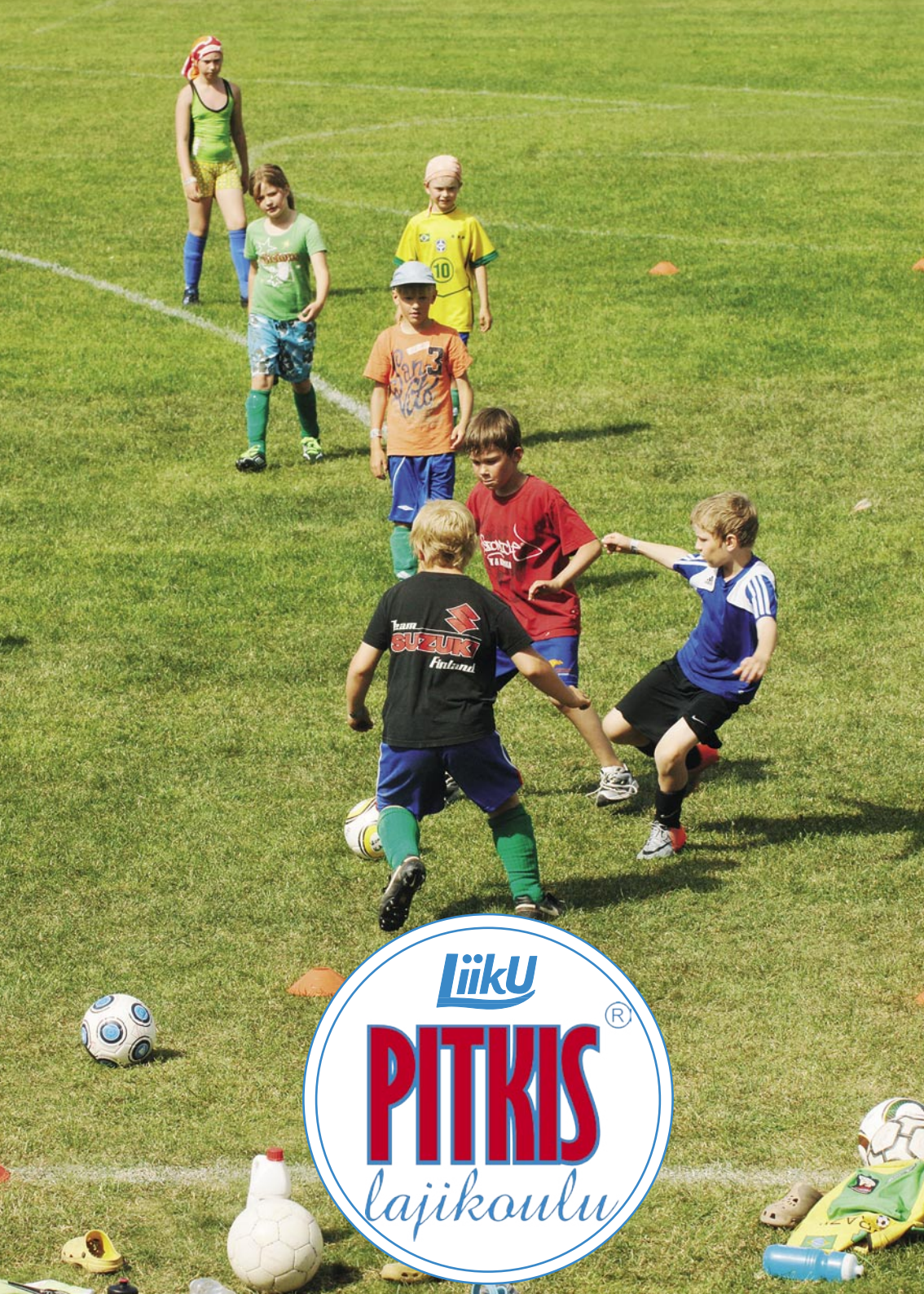




Kesän 2011
Pitkis-tapahtumat
7-14-vuotiaille
Satakunnassa



Liiku[®]
PITKIS
lajikoulu

Pitkis-lajikoulut on tarkoitettu lajista riippuen 7–14-vuotiaille tytöille ja pojille. Lajikouluihin ovat tervetulleita kaikki lajista kiinnostuneet eikä aikaisempaa lajikokemusta tarvita. Koulut kestävät 3–5 päivää, jonka aikana harjoituksia on yhteensä 10 tuntia. Viikon aikana opetellaan lajin taitoja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Tavoitteena on uuden oppiminen ja liikunnan ilo. Katso tarkemmat lajikouluohjelmat nettisivuiltamme www.pitkissport.net

Pitkis-lajikoulut järjestää Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU) yhteistyössä paikallisten seurojen ja lajiliittojen kanssa.

Lajikoulumaksut:

Tennis 50 €, Golf 70 €, Yleisurheilu 40 €, PNv Cheerleading 40 €, Salibandy 40 €, Seikkailu 50 €, Palloveli 40 € ja Hiphop 40 €. Pitkis-lajikoulut sisältävät ohjauksen sali- ja kenttämaksut, diplomin, vakuutuksen ja t-paidan.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautumiset Pitkis-lajikouluihin viimeistään kaksi viikkoa ennen tapahtumaa nettiin www.pitkissport.net tai soittamalla LiikUn toimistoon puh. 02-529 6600.

Lajikoulu järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään kymmenen/laji. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Peruutusehdot:

Mahdolliset peruutukset tulee tehdä kirjallisesti LiikUn toimistoon (os. LiikU, Sari Laaksonen, PL 34 28131 Pori tai sari.laaksonen@liiku.fi). Peruutusmaksu lajikouluissa on 15 € / hlö, jolla katetaan osa aiheutuneista hankinta- ja valmistelukuluista.

Tapahtuman järjestäjän ja sen tiedotuksellisten yhteistyökumppaneiden ottamia valokuvia ja liikkuvaa kuvaa voidaan käyttää LiikUn ja sen yhteistyökumppaneiden esitteissä ja nettisivuilla esittely- ja markkinointitarkoituksessa ilman osallistujan erillistä lupaa.

www.pitkissport.net

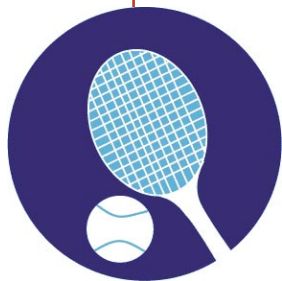


PNV Cheerleading lajikoulu (8–14-vuotiaille) pidetään 13.–17.6.2011 klo 10–12 (ja tarvittaessa 13–15) Porissa. Lajikoulu järjestetään yhteistyössä Porin Naisvoimistelijoiden kanssa. Cheerleading lajikoulu maksaa 40 euroa/hlö.

Suorituspaikkana on Porin urheilutalo ja sen lähialue. PNV Cheerleading lajikoulun kouluttajina toimivat Porin Naisvoimistelijoiden ohjaajat. **Ohjelmassa mm.**

- Monipuolista tanssia • Akrobatiaa • Cheerleadingia • Showdancea • Telinejumpsaa • Puistojumpsaa ym.





Tennis lajikoulu (7–14-vuotiaille) pidetään 6.–10.6.2011 klo 10–12 ja (tarvittaessa 13–15) Porissa. Lajikoulu järjestetään yhteistyössä Porin Verkkopalloseuran kanssa. Tennis lajikoulu maksaa 50 euroa/hlö.

Suorituspaikkana on Porin urheilukeskuksen tenniskentät, maaumalan vieressä (sateella tennishalli). Tennis lajikoulujen kouluttajina toimivat Porin Verkkopalloseuran valmentajat.

Ohjelmassa mm.

• Säännöt • Peruslyöntitekniikka • Liikkuminen • Syöttö • Lento-peli • Kisoja • Peliä ym.



Golf lajikoulu (7–14-vuotiaille) pidetään 9.–10.6.2011 klo 9–14 Kalaifornian golfkentällä. Lajikoulu järjestetään yhteistyössä Porin Golfkerhon kanssa. Golf lajikoulu maksaa 70 euroa/hlö (sis. 2x lounas).

Suorituspaikkana on Kalaifornian golfkenttä Porissa. Aikaisempaa lajikokemusta tai omia välineitä et tarvitse. Golf lajikoulun kouluttajina toimivat Porin Golfkerhon valmentajat.

Ohjelmassa mm.

• Monipuolista lyöntiharjoittelua • Tekniikkarata • Lajinomaisia kisailuja • Golfin perussäännöt



Yleisurheilu lajikoulu (7–12-vuotiaille) pidetään 13.–17.6.2011 klo 10–12 Porissa. Lajikoulu järjestetään yhteistyössä Satakunnan Yleisurheilun kanssa. Yleisurheilu lajikoulu maksaa 40 euroa/hlö.

Suorituspaikkana on Porissa stadion ja sen lähialue. Yleisurheilu lajikoulun kouluttajina toimivat Satakunnan Yleisurheilun kouluttamat ohjaajat.

Ohjelmassa mm.

• Hyppylajit • Heittolajit • Juoksulajit • Viestit • Hauskoja kisoja • Pelejä • Moniottelukisa



Salibandy lajikoulu (7–12-vuotiaille) pidetään 13.–17.6.2011 klo 13–15 (ja tarvittaessa 10–12) Porissa. Salibandy lajikoulu maksaa 40 euroa/hlö.

Suorituspaikkana on Porihalli, joka tarjoaa hienot puitteet lajikoulun suorittamiseen. Salibandy lajikoulun kouluttajina toimivat osaavat ohjaajat.

Ohjelmassa mm.

- Perustekniikka: laukaukset, syötöt, kuljetukset, pallon haltuunotto (ilmasta, maasta)
- Pienpelit • Temppu-/taitorata • Pelejä ja leikkejä • Lajikoulu-turnaus



Pallopelejä lajikoulu (7–12-vuotiaille) pidetään 20.–23.6.2011 klo 13–15.30 Porissa. Pallopeleissä käydään läpi eri pallo- ja mailapelejä. Pallopelejä lajikoulu maksaa 40 euroa/hlö.

Suorituspaikka on Porin urheilutalo ja sen lähialue. Kouluttajina toimivat osaavat ohjaajat.

Ohjelmassa mm.

- Sulkapallo • Koripallo • Pesäpallo • Jalkapallo • Salibandy • Frisbeegolf



Hiphop lajikoulu (8–14-vuotiaille) pidetään 27.6.–1.7.2011 klo 10–12 Porissa. Hiphopissa yhdistellään monia eri tanssityylejä. Hiphop lajikoulu maksaa 40 €/ hlö.

Suorituspaikkana on Porin nuorisotalo. Hiphop lajikoulun kouluttajina toimivat kokeneet lajia harrastaneet ohjaajat.

Ohjelmassa mm.

- Rytminvaihteluita ja vartalon koordinaatioliikkeitä • Monipuolisia sarjoja, jotka kehittävät liikekieltä ja rytmitajua. • Asennetta ja energiaa, joiden avulla etsitään omaa tyyliä tanssia ja ilmaista itseään.



Seikkailu lajikoulu (9–14-vuotiaille) pidetään 20.–22.6.2011 klo 10–13(14) eri puolilla Poria. Lajikoulu järjestetään yhteistyössä usean eri seuran kanssa. Seikkailu lajikoulu maksaa 50 euroa/hlö.

Viikon aikana seikkaillaan, koetaan elämyksiä ja haetaan omia rajoja. Lajikoulun kesto päivittäin on kolme-neljä tuntia. Suorituspaikkoina ovat Ruosniemen kukkulakalliot, Hevosluoto ja Porin urheilukeskus. Seikkailun lajijohtajana toimii Jorma ”Jopi” Alanen yhdessä usean apu- ja lajikouluttajan kanssa.

Ohjelmassa mm.

• Melontaa • Erätaitoja • Kiipeilyä • Köysilaskeutumista • Jousiamuntaa • Maastopyöräilyä ym.



PITKIS[®] -liikuntaperhe

PITKIS
Sport

Pitkis-Sport on Suomen suurin monipuolisen liikunnan leiri, joka järjestetään jo 48. kerran. Leiri kerää vuosittain 1500 lasta nauttimaan liikunnan riemuista.

Pitkis-Sporttikerho on 4–7-vuotiaille tarkoitettu liikuntakerho. Sporttikerhot toimivat kesäisin kerran viikossa leikkikentillä eri puolilla Satakuntaa.

Mini-Pitkis liikuntapäivät ovat tarkoitettu 7-12-vuotiaille liikunnasta kiinnostuneille tytöille ja pojille. Tapahtumia järjestetään koulujen talvi- ja syyslomilla.

Pitkis-Sporttikiertue on kouluille suunnattu liikuntapäivä, jossa oppilaat ja opettajat pääsevät tutustumaan ja kokeilemaan eri lajeja.

Pitkis-Seikkailupäivät ovat päiväkodeille, kouluille, urheiluseuroille ja yhdistyksille suunnattuja tapahtumia. Tiedustelut ja tarjoukset LiikUn toimistosta.

Pitkis-Klubi on kaikille avoin paikka netissä. Käy kurkistamassa www.pitkissport.net

PITKIS
SPORTTI
kerha

PITKIS
SPORTTI
kiertue

PITKIS
seikkailu

PITKIS
klubi

Päyhteistyökumppanit:

SK24.Fi
SATAKUNNAN KANSA

Keula

SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa



Länsi-Suomen OP

Menossa mukana:

Sundell

porin leipä

Canon

LIKENNETURVA

SIJALINE



FORIHALLI
SPORT CLUB

HARTWALL
JAFFA



Kokemäen
kaupunki

MEHUKATTI
JUOMA



Satakunnan
PARTIOKAUPPA