



07.01-07.07.2020

AirMoves team

Kuva: Mika Ranta (HS)

Tarjoaa EF-Sport

Edita Feller



Ilma-urheilu on sosiaalisen vaikutuksen urheiluseura, jonka tavoitteena on edistää eettisen urheilun elinikäistä nauttimista korostaen samalla positiivista kokemusta ja sisustamalla kurinalaisuuden, tiimityön, turvallisuuden, kunnioituksen ja rehellisyyden perusarvoja.

Tehtävä:

Opettamaan lapsille taitoja ilmaurheilussa ja helpottamaan samalla hahmon kehitystä ja urheilutaidon kehittämistä. Vaalimaan rehellisyyden, reiluutta, ryhmätyön, keskinäisen kunnioituksen ja huippuosaamisen arvoja kovalla työllä; kehittää luottamusta, keskittymiskykyä, kurinalaisuutta ja fyysistä kuntoa ja edistää hauskaa ja nautintoa jokaiselle osallistujalle. AirMoves keskittyy aina oppimisen positiivisiin, hauskoihin puoliin, jotta jokainen lapsi voi nauttia opetuksesta ja kehittää sekä asennettaan että itseluottamustaan.

Tavoitteemme:

Tukea nousevia opiskelijoita onnistumiseen sekä harjoituksissa että niiden ulkopuolella. AirMovesissa opetus otetaan vakavasti, sekä korostetaan hyvät urheilutaidot. Osallistujat huomaavat, kuinka tärkeää on kunnioittaa toisiaan ja heidän ryhmäänsä.

Ennen kaikkea AirMoves tekee urheilun harjoituksesta hauskaa!

Parhain terveisin,
AirMoves-Tiimi

Ilmaurheilun tasot AirMoves-kouluissa

Säännösten mukaan urheilijat voivat kilpailla POSA-, IPSF- ja IFAS-federaatioissa

Tasojärjestelmä koostuu tasoista 1-10.

Tasot 1-6 näkevät nuorten urheilijoiden kehittävän perustaidonsa välineillä (Pole, Hoop, silks)

Tasot 1-10 kilpailevat kansallisella tasolla.

Tasolla 3-10 on paikallinen kilpailu (esitys, oma kilpailu)

Tasoille järjestetään valtakunnallinen kilpailu

4-5 harrastelija

5-7 semi pro, pro

Tason 5-10 urheilijat voivat kilpailla mistä tahansa kansainvälisistä mestaruuskilpailuista.

Urheilijat voivat kilpailla ystäviensä kanssa duetteissa ja ryhmissä vuorovaikutuksessa laitteiden välityksellä. Urheilijat kilpailevat luokissa, jotka on jaettu iän mukaan.

Säännöt toimittanut Edith Feller

Taso 1-3

Harrastus ja Esivalmennus

Aloittelijaryhmä 1 - ensimmäinen oppimisvuosi, 6–9-vuotiaat. Oppitunnit kestävät 1 ja 2 tuntia viikossa.

Päävaihe tässä vaiheessa on kehittää kestävyyttä ja vahvistaa lihaksia niin, että lapsi kestää kuormitukset. Ja lisää myös immunitettia.

Lapset oppivat yksinkertaisia akrobaattisia elementtejä (silta, pyörä), napojen ja vanteen perusteet.

Valmentaja painottaa venytystä, joustavuutta, tasapainoa, keskittymistä ja keskittymiskykyä.

Yritämme saada lapset rakastamaan ilma-urheilua ja menemään luokkiin mielellään.

Taso 1 -ryhmä 2 - ensimmäinen harjoitteluvuosi, lapsille, jotka aloittavat harjoittelemaan 6-9-vuotiaana.

Tunnit pidetään 2 kertaa viikossa 2 tunnin ajan.

Äskettäin harjoittelunsa aloittaneet 6-vuotiaat lapset, jotka eivät ole ennen harjoitelleet voimistelua tai vastaavia urheilulajeja, käyvät läpi aloittelijoiden ryhmän 1 kaltaisen ohjelman, mutta intensiivisemmässä ja nopeutetussa muodossa.

Taso 3 - 5 Pre Junior -kausi 9–12-vuotiaat

Tässä vaiheessa pääpaino on elementit (joista urheilijat saavat pisteitä kilpailuissa). Mitä vaikeampia elementit ovat, sitä enemmän pisteitä urheilija saa.

Tavoitteena on tulla ammattilaisurheilijaksi 13-15-vuotiaana.

Taso 5-8

Kilpailu- ja ammattitaitoinen. Nuoret urheilijat tekevät kaiken samalla tavalla kuin aikuiset, mutta nuorempien tasolla. Tässä vaiheessa taidot, erityiset elementit ja yksilöllisyys kehittyvät.

Urheilijalla muodostuu myös oma tyylinsä.

Taso 9-10

Ammattilaisurheilijaksi 16-18-vuotiaana.

Tähän mennessä urheilija yleensä saa urheilu maisteri tittelin. Jos urheilijalla on mahdollisuus kehittyä ammattilaisurheilijaksi, hän pääsee kilpailemaan muiden ammattilaisten kanssa.

Koulutusohjelman luoja ja tarjoaja Evelina Dambrauskaite (Evie)

Harrastus ja esivalmennus ryhmät

Ma klo 17.30-18.30/ Harrastus ryhmä 6-9v.

To klo 17.45-18.45 / Harrastus/ esivalmennus ryhmä 6-9v.

Pe klo 18.00-19.00 / Harrastus ryhmä 10-14v.



Kuva: AirMoves

Kilpailuryhmät

Valmennus ryhmät

Ma klo 15.30 - 17.30 /Valmennus ryhmä 8-14v. (taso 1-5)

Ti klo 15.30 - 17.30 / Valmennus ryhmä 8-14v.(taso 1-5)

Ke klo 15.30 - 18.00 / Valmennus ryhmä 8-14v. (taso 1-5)

To klo 15.30 -17.30/ Valmennus ryhmä 8-14v.(taso 1-5)

Pe klo 16.00 - 18.00 / Valmennus / Esivalmennus ryhmä 9-14v.(taso 1-5)

La klo 09.00-12.00 / Valmennus ryhmä 10-14v.(taso 1-5)

La klo 12.10- 14.10 / Valmennus ryhmä 6-10v. (taso 1-3)

Päävalmentaja Evie (Evelina
Dambrauskaite)

muut valmentajat: Maija Yalovaya ja
Senna Ratio

Valmentajien edustaja: Edit Feller



Air Moves tarjoaa turvallisen ympäristön omille urheilijoille.

Yhteistyössä POSA-, IPSF-, IFAS-, IPC-federaatioiden kanssa. Osta lisenssi POSA: Muut liitot jotka työskentelevät osallistumismaksun kanssa, ovat yleensä 35–100 euroa.

Juniorien valmennusryhmät vain kausisopimuksella.
Sopimus allekirjoitetaan 2 viikkoa ensimmäisestä kerrasta.

TÄRKEÄÄ!

Muistakaa ostaa POSA/ antidoping sopimus Suomisportilta.

Olkaa hyvä ja valitkaa AirMoves Ry / Sportti-ID 60150771.

Lisenssi on kilpailuja varten.

Suomi
Svenska
English

Sisään Suomisportiin

Anna sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumerosi aloittaaksesi. Jos annat puhelinnumerosi, käytätän numeroa, johon voit vastaanottaa tekstiviestejä.

Vanhempi/huoltaja: Luo ensin oma profiili Suomisportiin. Lisää lapsesi tämän jälkeen profiiliisi.

Asiakaspalvelumme löydät yhteydenottolomakkeellamme tai sähköpostitse suomisport@olympiakomitea.fi

SÄHKÖPOSTIOSOITE TAI PUHELINNUMERO

edita.feller@ef-sport.fi

☐ Muista kirjautumiseni jatkossa tällä selaimella

Lähetä minulle kertakirjautumiskoodi

Minulla on jo voimassaoleva koodi sähköpostissani tai puhelimessani