



NESTLÉ 
YLEISURHEILUKOULU



Yleisurheilu – ylivertainen ykköslaji, kehittävä kakkoslaji

Yleisurheilu sytyttää lasten innostuksen urheiluun sekä valmistaa heille hyvät urheilulliset valmiudet. Yleisurheilussa painotetaan urheilun ja liikunnan kokonaisuutena ja monipuolisuutta. Nestlé yleisurheilukoulussa lapset oppivat juoksemaan vauhdikkaasti, ponnistamaan tehokkaasti ja heittämään välineitä pitkälle. Sadat eri lajien suomalaishuiput ovat aloittaneet oman urheilupolkunsa yleisurheilun kautta – se on ollut heille joko lapsuuden ykköslaji tai kakkoslaji.

Mitä yleisurheilu on?



Juokseminen

Juokseminen kuuluu jokaisen lapsen perusliikuntataitoihin. Nestlé yleisurheilukoulussa lapsi oppii juoksemaan vauhdikkaasti ja taitavasti, myös aitojen yli.



Ponnistaminen

Nestlé yleisurheilukoulussa lapsi oppii ponnistamaan tehokkaasti yhdellä ja kahdella jalalla ylöspäin ja eteenpäin.



Heittäminen

Nestlé yleisurheilukoulussa lapsi oppii heittämään välinettä pitkälle yhdellä ja kahdella kädellä yläkautta, sivulta ja taaksepäin olan yli.



Yksin ja ryhmässä

Tiesitkö, että vaikka yleisurheilu on yksilölaji, yleisurheilijat harjoittelevat ryhmässä. Yleisurheilu sisältää erilaisia joukkuekisoja, kuten viestijuoksua ja seuraotteluita.



Oman kehittymisen seuranta

Omaa kehittymistä on koukuttavaa seurata sentteinä ja sekunteina. Kilpailla voi itseään vastaan, kun yrittää parantaa omaa aiempaa ennätystään.



Osaavat valmentajat

Yleisurheiluvalmentajat ovat koulutettuja ja erittäin osaavia. SUL Valmentajalisenssi on tae valmentajan kouluttautuneisuudesta ja vastuullisen valmennustoiminnan ymmärryksestä.

Tule kokeilemaan yleisurheilua Nestlé yleisurheilukouluun!

Nestlé yleisurheilukoulu järjestetään Åsarnassa 6–11-vuotiaille.

Yleisurheilukoulussa lapsi pääsee kokeilemaan yleisurheilun eri lajeja ja harjoittelemaan fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti. Yleisurheilua voi harrastaa myös osavuotisesti ja yksilöllisin harjoitusmäärin. Mukaan on mahdollista tulla myöhemminkin: osa nykyhuipuistakin on aloittanut vasta nuoruusvaiheessa.

Nestlé yleisurheilukoulun pelisäännöt. Katso erillinen tiedosto 😊