

Mikon Korkeusklinikka Hyppykarnevaaleilla 3.-5.7.2025 (to-la)

KORKEUSHYPYN TEKNIIKAN OPPIMINEN JA OPETTAMINEN

– **Korkeusklinikka nuorten yleisurheiluvalmentajille ja lajista kiinnostuneille nuorten vanhemmille**

👉 **Oletko valmentaja, opettaja, nuorten vanhempi tai nuori urheilija?**

Haluatko oppia tai opettaa korkeushyppyä oikein alusta alkaen? Tällä verkkokurssilla saat selkeän, asiantuntevan ja käytännönläheisen oppaan nuorten korkeushypyn tekniikan kehittämiseen.

🔍 **Kurssilla opit mm.:**

- ✓ Kuinka rakentaa **oikeaoppinen lajitekniikka**
 - ✓ Mitä **valmentajan tulee huomioda** harjoitustilanteessa
 - ✓ Miten **fyysiset ominaisuudet** tukevat teknistä kehitystä
 - ✓ Miten opettaa **vauhdinjuoksu, ponnistus ja rimanylitys** tehokkaasti
 - ✓ Kuinka ehkäistä **vammariskiä** oikealla tekniikalla ja harjoittelulla
-

📖 **Kurssin sisältö:**

- 🧠 Oppimisen ja opettamisen perusteet
 - 🏃 Vauhdinjuoksu, ponnistus, käsityöskentely ja rimanylitys
 - 👉 Nopeus-, hyppely- ja liikkuvuusharjoittelun malleja
 - 🔗 Käytännön valmennusvinkit ja muistilistat
-

💡 **Miksi osallistua?**

Korkeushyppy on teknisesti haastava laji. Oikein opetettu tekniikka varhain luo **vahvan perustan urheilijan kehittymiselle ja menestykselle**. Liian usein oikaistaan tulosten toivossa – me opetamme sinulle, miten **nuoren hyppääjän tekniikkaa kannattaa harjoitella**.

🎓 **Sopii erityisesti:**

- Nuorten yleisurheiluvalmentajille
 - Urheiluseuroille ja -koulujen opettajille
 - Korkeushypystä kiinnostuneille urheilijoille ja vanhemmille
-

🌟 **Tartu mahdollisuuteen ja nosta valmennuksesi uudelle tasolle!**

📄 Ilmoittaudu nyt ja varmista paikkasi Mikon klinikalla 🌐 [Lisätiedot ja ilmoittautuminen – lisää tähän linkki]

🏆 **Tulevaisuuden huiput ponnistavat nyt!**

Terveisin,

Mikko Levola