

**PAIMION SEURAPARLAMENTTI JA LIIKUNTAPALVELUT KUTSUVAT KAIKKI
10-12 -VUOTIAAT PAIMIOLAISET OSALLISTUMAAN REENIKSIIN!**

REENIKSET

Lauantaina 20.1.2018 (Uimahalli Solina klo 12:30-14)

Liikuntapalvelut järjestää vesitreeneit

Allasaika: 12:45-13:45

Ohjelmaa kolmessa eri pisteessä:

1. Vesileikkejä, -pelejä / + perustaidot (kellunta jne.)

2. Sukelluksia ja hyppyjä

3. Uinnin tekniikkaa: Vapaa-uinti



Ota mukaan uima-asu, pyyhe ja laudeliina

Mitä , Miksi ja Kenelle?

- Paimion seurojen sekä liikuntapalvelun vetämien harjoitusten tarjoaminen kaikille liikunnasta kiinnostuneille 10-12 -vuotiaille.
- Järjestävä taho vastaa vuorollaan harjoitusten vetämisestä.
- Tehdään lajinomaisia harjoitteita mukavilla ja lapsilähtöisillä tavoilla. Periaatteena: Löydä oma lajisi!
- Tavoitteena on kehittää nuoria urheilija-alkuja mahdollisimman monipuolisesti, jotta heillä olisi tarvittavat valmiudet lopullisessa lajin valintavaiheessa.
- Monipuolisuuden puute voi muodostua esteeksi kehittyä omassa lajissa.
- Juuri aloittavalle liikkujalle monipuolinen liikkuminen vahvistaa motorisia taitoja ja täten parantaa uusien liik-kumistaitojen omaksumista.
- **Harjoitukset ovat ilmaisia sekä avoimia kaikille paimiolaisille 10-12-vuotiaille lapsille (HUOM! keilareissulla ennakoilmoittautuminen ja rajoitettu osallistujamäärä).**
- Reenisharjoitukset kuuluvat Paimion kaupungin tapaturmavakuutuksen piiriin.