

## Otaniemen urheilukoulun lukkari kevät 2019

		<b>Siilit</b>	<b>Sopulit</b>	<b>Oravat</b>	<b>Jänikset</b>	<b>Ketut</b>	<b>Ilvekset</b>	<b>Karhut</b>	<b>Aikuiset</b>
		<b>Makit</b>	<b>Mangustit</b>	<b>Antiloopit</b>	<b>Seeprat</b>	<b>Leopardit</b>	<b>Norsut</b>	<b>Gorillat</b>	<b>YU-harraste</b>
7.1.	8.1.	Aitajuoksu	Pelit + KP	Kilpakävely	Kuula	Korkeus	Moukari	Pituus + kolmiloikka	Seiväshyppy
14.1.	15.1.	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu	Pelit + KP	Kilpakävely	Kuula	Korkeus	Moukari	Pituus + kolmiloikka
21.1.	22.1.	Kiekko	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu	Pelit + KP	Kilpakävely	Kuula	Korkeus	Moukari
28.1.	29.1.	Seiväs	Kiekko	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu	Pelit + KP	Kilpakävely	Kuula	Korkeus
4.2.	5.2.	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu	Pelit + KP	Kilpakävely	Kuula
11.2.	12.2.	Temppurata	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu	Pelit + KP	Kilpakävely
18.2.	19.2.	Talvilomalla ei ole harjoituksia! Viettäköö aktiivinen loma!							
25.2.	26.2.	Pituus + kolmiloikka	Temppurata	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu	Pelit + KP
4.3.		Kiertävät liikuntapisteet!							
	5.3.	1. urheilukoulun kisat! Lisätietoja kääntöpuolella ja verkkosivuillamme!							
11.3.	12.3.	Moukari	Pituus + kolmiloikka	Temppurata	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko	Taito + koordinaatio	Aitajuoksu
18.3.		Kiertävät liikuntapisteet!							
	19.3.	2. urheilukoulun kisat! Lisätietoja kääntöpuolella ja verkkosivuillamme!							
25.3.	26.3.	Korkeus	Moukari	Pituus + kolmiloikka	Temppurata	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko	Taito + koordinaatio
1.4.	2.4.	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Moukari	Pituus + kolmiloikka	Temppurata	Pikajuoksu	Seiväs	Kiekko
8.4.	9.4.	Kuula	Korkeus	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Pituus + kolmiloikka	Temppurata	Pikajuoksu	Ohjaajien valinta
15.4.	16.4.	Kilpakävely	Kuula	Korkeus	Moukari	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit	Temppurata	Pikajuoksu
22.4.	23.4.	Pelit + KP	Kilpakävely	Kuula	Korkeus	Moukari	Pituus + kolmiloikka	Kierrosjuoksu + viestit	Kierrosjuoksu + viestit

### Poikkeukset harjoitusajoissa:

- Talvilomalla 18.2. ja 19.2. ei ole harjoituksia.
- Urheilukoulun mestaruuskisat järjestetään kahtena tiistaina 5.3. ja 19.3. Tällöin ei ole ohjattua toimintaa. Kaikki ovat tervetulleita näinä viikkoina maanantain harjoituksiin.

Perttu Örn, Nuorisopäällikkö, 050 464 4661, perttu@espoontapiot.fi

Junnujen hallikauden huipentuma  
Tampere Junior Indoor Games kisaillaan  
8.-10.3.2019.

