



Rasti-Lukko - Urheilijan polku

Hippo -suunnistuskoulu

N. 6-9-vuotiaat
"Startti-ryhmä"

N. 9-11 -vuotiaat
"Tsemppi-ryhmä"

- Lajista innostuminen
- Suunnistuksen perustaidot
- Monipuolinen liikkuminen

Seura:

- Lajiharjoitus 1krt/vk
- Lähialueen lastentapahtumat

Nuorten valmennusryhmä

N. 12-16 -vuotiaat

- Suunnistuksen perustaitojen vahvistaminen ja suorituksen hallinta
- Kestävyysharjoittelunaloitus ja monipuoliset fysiikkaharjoitukset
- Kilpailemisen taitojen opettelu
- Treenikaverit ja urheilullinen elämäntapa

Seura:

- Harjoitukset 2-3 krt/vk
- Nuorten tapahtumat lähialueella ja kansalliset kilpailut
- Leirit ja retket

Rasti-Lukon kilpasuunnistajat

+17-vuotiaat aktiivurheilijat

- Omatoiminen säännöllinen fysiikka- ja taitoharjoittelu
- Lajitaitojen jatkuva kehittäminen
- Aktiivinen kilpasuunnistus

Seura:

- Henkilökohtainen urheilijasopimus ja -valmennus
 - Leirit ja leiripäivät
- Seuran avoin harjoitustoiminta
 - Kilpailut

Rasti-Lukon aikuis- ja harrastesuunnistus

- Lajista, liikunnasta ja suunnistussyhteisöstä nauttiminen
- Kilpailutoiminta erityisesti seuraviesteissä

Seura:

- Salivuorot ja avoimet suunnistustreenit
- Kuntorastitoiminta

Ikä: 5 7 10 12 15 20 → → →

Hiihtokoulu "Tuiskut"

N. 6-9-vuotiaat

- Lajista innostuminen
- Hiihtämisen alkeet ja lumilajeihin totuttelu
- Monipuoliset liikuntataidot, pelit ja leikit

Seura:

- Lajiharjoitus 1krt/vk
- Leiripäivä(t)
- Puistohiihdot

Hiihtokoulu "Lumitykit"

N. 10-14 -vuotiaat

- Hiihdon perustekniikoiden ja hiihtovauhdin kehittäminen
- Monipuoliset fysiikkaharjoitukset suksilla ja ilman
- Kilpailemisen taidot

Seura:

- Talven lajiharjoitus 1 krt / vk
- Puistohiihdot ja lähialueen muut nuorten kilpailut
- Kesän fysiikkatreeni 1 krt/ vk

Rasti-Lukon kilpahiihtäjät

+15 -vuotiaat

- Nuoren urheilijajoukon kasvaessa tavoitteena säännöllinen viikkotoiminta
- Henkilökohtainen valmentautuminen kohti lajin huippua

Seura:

- Henkilökohtainen urheilijasopimus

Rasti-Lukon aikuis- ja harrastehiihto

- Lajiolosuhteiden ylläpito
- Lähdepellon tykkilumiladulla
- Seuran avoimet salivuorot ja muut harjoitukset läpi vuoden
- Hiihtoreissut ja yhteislenkit

Rasti-Lukko on kahden lajin, hiihdon ja suunnistuksen, erikoisseura. Seuran jäsenenä voit osallistua molempien jaostojen toimintaan ja jaostojen yhteisiin harjoituksiin. Jaostojen sisällä on valmennusryhmiä, joihin osallistuminen edellyttää erillistä ryhmämaksua. Erityisesti nuorille tarjotaan ympärivuotisia aktiviteetteja ja niin, että suunnistusta tai hiihtoa päälaajana harrastava voi edullisemmin osallistua myös toisen lajin fysiikkaharjoitteluun.

Seuran toiminta kehittyy sen jäsenten toiveiden ja tavoitteiden mukana! Pääpaino Rasti-Lukon valmennustoiminnassa on kaudella 2025 lasten ja nuorten toiminnan kehittämisessä.