



Pajulahden kampus

# Yläkoululeiritys

## Judo

**Judon** yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille (tytöt ja pojat). Yläkoululeirityksen tavoitteena on kehittää nuorten harjoittelu- ja elämäntaitoja monipuolisesti sekä yhdistää urheilu ja koulunkäynti joustavasti toisiaan tukevaksi kokonaisuudeksi. Leiritys on valtakunnallinen eli siihen voi hakea eri puolilta Suomea.

Lajiharjoittelussa toteutetaan Judoliiton valmennuksen linjauksia yläkouluikäisille, missä painopisteenä on oman tekniikan perustan kehittäminen ja laajentaminen tokuiwaza-perheeksi niin matossa kuin pystyssä sekä pystystä mattoon siirtymiset. Kyseessä ei siis ole pelkkä randorileiri.

Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Ominaisuusharjoittelussa ja elämäntaitojen opetuksessa noudatetaan valtakunnallisen kaksoisurakokonaisuuden ohjeistuksia.

Valmennuskeskusympäristössä on erinomaiset olosuhteet päivittäiselle harjoittelulle, hyvät valmennuksen tukipalvelut sekä tukea opintojen suunnitteluun ja toteutukseen.

### Vastuuhenkilöt

Otto Favén, Suomen Judoliitto  
otto.faven@judo.fi  
+358 50 384 7030

### Leiriajankohdat:

- 7.-11.9.2026
- 7.-11.12.2026
- 15.-19.2.2027
- 19.-23.4.2027

## Leiritysinfo

### Kenelle tarkoitettu?

- Yläkouluikäiset 7.-9.-luokkalaiset
- Tavoitteellisessa kilpaurheilussa mukana olevat urheilijat
- Urheilija ja perhe ovat valmiita sitoutumaan vuoden kestävään projektiin eli kauden jokaiseen leiriin

### Kustannukset

#### Täysihoitoleiri: 355 euroa / hlö / leiri (ma-pe)

- Sisältää majoituksen 2-6hh opistotasossa, valmennuksen, ohjauksen ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala).
- Tarvittaessa leiriä edeltävän yön (su-ma) majoitus 58 euroa / hlö (sis. aamupala ja iltapala).

#### Leirityksen materiaalipaketti (10 euroa / kausi)

- Sisältää t-paidan ja leirivihkon.
- Laskutetaan ensimmäisen leirimaksun yhteydessä.

## Haku ja valinnat

- Hakulomake löytyy **tästä**
- **Haku 31.7.2026 mennessä**
- Valintaperusteet leiritykseen:
  - Lajin vastuuhenkilöt tekevät urheilijavalinnat hakemusten perusteella.
  - Perheisiin ollaan yhteydessä hakuajan päätyttyä.



### Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola  
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi  
Puh. +358 40 545 1133



# Yläkoululeiritys

**Yläkoululeiritys** on osa valtakunnallista kaksoisurakokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen kehittämisestä ja koordinoinnista vastaa Urheiluopistot ry yhdessä urheiluopistojen kanssa.

**Yläkoululeiritys on tarkoitettu 7.-9. -luokkalaisille tavoitteellisesti urheiluun suuntautuneille nuorille. Leirityksessä yhdistetään koulunkäynti ja motivoituneen urheilijan kilpaurheiluharrastus.**

## Mitä Yläkoululeiritys on?

- Nuorten urheilijoiden valmennusta ja koulutusta, joka toteutetaan yhdessä lajiliittojen, urheiluseurojen, ammattivalmentajien ja urheiluopiston kanssa.
- Urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä hyödyttävä leirikokonaisuus huippuolosuhteissa.
- Urheilijan elämäntaitojen ja hyvän harjoittelun oppimista.

## Yläkoululeirityksen sisältö

- Lajivalmentautuminen huippuolosuhteissa ammattivalmentajien johdolla.
- Motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen.
- Elämäntaidot: psyykinen valmennus, ravitseminen ja arjenhallinta.
- Opiskelu

## Harjoittelu

- Leireillä harjoitellaan ammattivalmentajien johdolla.
- Leiriharjoittelu antaa työkaluja yksilölliseen ja kokonaisvaltaiseen harjoitteluun.
- Painopisteenä motoriset perustaidot, fyysiset ominaisuudet sekä lajitaidot.
- Mahdollisuus viedä oppeja omaan seuraan. Henkilökohtaisilla valmentajilla mahdollisuus tulla seuraamaan leirityksen ohjelmaa.

## Opiskelu

- Leiripäivinä opiskellaan valvotusti läksyperiaatteella (täysin leiripäivinä väh. 3 x 45 min)
- Leiriajankohdalle sattuvat kokeet ja TET-jaksot voidaan suorittaa leirillä

## Elämäntaidot

- Elämäntaitojen kehittäminen - henkilökohtainen prosessi.
- Aiheina mm. arjenhallinta, ravitseminen, lepo ja uni, psyykinen valmennus ja sosiaalinen elämä.