



Haluatko kokeilla jotain aivan erilaista liikuntaa TYKY-tilaisuuksissasi?



5-OTTELUUN TUTUSTUMINEN TYKY -TILAISUUTENA

Tarjoamme työyhteisöjen henkilökunnan TYKY-tilaisuuksiin mieleenpainuvan nykyaikaisen 5-ottelulajeihin liittyvän tutustumistapahtuman; lajikohtaisia- tai yhdistelmäpaketteja (ks. alla lajikohtaisia esimerkkejä). Nykyaikaisen 5-ottelun lajit ovat uinti, miekkailu, esterata (Obstacle) ja ampumajuoksu (Laser Run). Ampumajuoksun, miekkailun ja uinnin osalta lajiesittelyistä vastaa 5-otteluun erikoistunut ammattivalmentajamme Jouko Pakarinen. Esteradan lajiesittelyä vastaa Jouko Ahola LIKE Liikuntakeskuksesta. Lisäksi Hämeenlinnan olympialaisten historiaa kävelen Ahvenistolla -tapahtuma toimii itsenäisenä tai osana TYKY- tapahtumaanne.

Tarkempi ohjelma laaditaan asiakkaan tarpeiden ja toiveiden pohjalta tapauskohtaisesti.

Lisätiedot ja tarjoukset

Jouko Pakarinen

päävalmentaja
Hämeenlinna 5-ottelijat
jouko.pakarinen@hml5.fi
puh. 040 0441 114

Antti Simola

talouspäällikkö
Hämeenlinnan 5-ottelijat
antti.simola@hml5.fi
puh. 050 340 6123

OLYMPIALAISTEN HISTORIAA KÄVELLEN	AMPUMA- JUOKSU (Laser Run)	ESTERATA (Obstacle Run)	MIKKAILU (Fencing)	UINTI (Swimming)
<ul style="list-style-type: none">kävellään vuoden 1952 maastojuoksureitti 4 kmopas kertoo Hämeenlinnan olympiahistoriasta (mahdollisuus laserpistooliammuntakokeiluun)kesto 2 -3 hmäärä 15-25 hlöämaksu 25-30 €/hlö	<ul style="list-style-type: none">seuran esittelylajiesittelyopastus/ohjaus-harjoittelukisat (viestikisa, yksilökisa)palkintojen jakokesto noin 2 hmäärä 10-25 hlöämaksu 50 €/hlö	<ul style="list-style-type: none">seuran esittelylajin esittelyketteryys-harjoitteetliikunnallinen voimaharjoitteluesteiden harjoitteluharjoituskisakesto noin 2 hmäärä 5-10 hlöämaksu 100 €/hlö	<ul style="list-style-type: none">seuran esittelylajiesittelyvarusteet päälleopastus/ohjausharjoittelu-ottelutharjoituskisapalkintojen jakokesto noin 2-3 hmäärä 5-10 hlöämaksu 125 €/hlö	<ul style="list-style-type: none">seuran esittelyvapaauintin tekniikkakurssikurssilla käydään läpi vapaauintin tekniikka ja oheisharjoitteetkurssi sopii myös triathlonisteillekesto noin 2 hmäärä 5-10 hlöämaksu 100 €/hlö

PYYDÄ TARJOUS





Tilaamalla tykypaketin tuet samalla myös lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua, mahdollisia tulevia tähtiä!

Hämeenlinnan 5-otteluseuran (HML5) arvot!

ARVOT

HML5 on osa kansainvälistä 5-otteluperhettä ja toimii yhteisöllisyyden hengessä

- Yhteisöllisyys näyttäytyy vahvana tiimihenkenä.
- Seurassa vallitsee luottamuksen ilmapiiri.
- Toiminnassa noudatetaan eettisesti kestäväää toimintamallia.
- Tasa-arvo ja kasvatuksellisuus ovat erottamattomia osaa seuran laadukkaassa toiminnassa.

Keskeisenä tavoitteena on liikunnan ja terveiden elämäntapojen edistäminen

- Annetaan mahdollisuus monipuoliseen kilpaurheilun harrastamiseen sekä kehittymiseen yksilönä ja joukkueen jäsenenä.
- Tarjotaan moniottelullinen urheilijan polku monipuolisimmassa olympialajissa kaikille ikäryhmille: lapsille ja nuorille, yleisen sarjan ja masters-ikäsarjojen urheilijoille.

Visiona on, että HML5 on Suomen johtava ja kansainvälisesti merkittävä 5-otteluseura vuonna 2030.

Hämeenlinnassa pidettyjen vuoden 1952 olympiakisojen nykyaikaisen 5-ottelun perinnettä pidetään yllä myös jatkossa.

(HML5 Strategian suunnitteluprosessi 4.7.2020: <https://www.hml5.fi/yhdistys/seuran-arvot-ja-tavoitetila/>)



Hämeenlinnan 5-ottelijoiden järjestämät avoimet nykyaikaisen 5-ottelun SM-kilpailut Hämeenlinnassa 16.-17.6.2023 onnistuivat jälleen hienosti yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa. Kuva Hämeenlinnan uimahallin tapahtumapuistossa kilpailupäivän päättäneestä ampumajuoksuosuudesta.

