

Ikä

Sukupuoli

_____ vuotta



Vyöarvo



Kuinka kauan olet harjoitellut taidoa

0-6kk 6-12kk 1 - 2 vuotta 2-3 vuotta 3-4 vuotta 4-5 vuotta 5-6 vuotta 6-7 vuotta 7 vuotta->

Kuinka usein olet aiemmin harjoitellut taidoa?

Harvemmin kuin
kerran viikossa

Kerran viikossa

2 kertaa viikossa

3 kertaa viikossa

4 kertaa viikossa
tai enemmän

Kuinka usein haluaisit harjoitella taidoa?

Harvemmin kuin
kerran viikossa

Kerran viikossa

2 kertaa viikossa

3 kertaa viikossa

4 kertaa viikossa
tai enemmän

Mitä muuta liikuntaa harrastat

Mitä muita harrastuksia sinulla on?

--	--

Kuinka usein harjoittelet muuta liikuntaa?

Harvemmin kuin
kerran viikossa

Kerran viikossa

2 kertaa viikossa

3 kertaa viikossa

4 kertaa viikossa
tai enemmän

Mitä seuraavista aterioista nautit päivän aikana (useimpina päivinä)?

Aamiainen

Välipala

Lounas

Välipala

Päivällinen

Illtapala

Napostelua
päivän mittaan

Kuinka monta tuntia nukuit viime yönä

**Kuinka monta tuntia pelasit eilen
tietokoneella tai kännykällä**

_____ tuntia

_____ tuntia

Ympyröi sanapilvestä viisi sanaa, millaisista harjoituksista pidät?

raskas	hauska		kiva	vaikea	turvallinen	päivätreeni
erilainen	leikkisä	rankka	haastava	omituinen		hikinen
kevyt	lyhyt		sopiva	iltatreeni	energinen	
riehakas	vakava	pitkä	monipuolinen	tiukka		kiinnostava
	oppii uutta		aikuisten kanssa samassa		helppo	vain junnuja mukana

Mitkä näistä voisivat olla tavoitteitasi?

osallistua koulutukseen		osallistua kilpailuihin		toimia apuvetäjänä		suorittaa uusi vyöarvo
	käyn jokaisissa treeneissä		tulla taitavammaksi		menestyä kilpailuissa	uskaltaa otella
saada uusia kavereita		oppia uusia tekniikoita		osallistua leirille		parempi kunto
tulla rohkeammaksi	tulla vahvemerkiksi		hiki joka treenissä		olla hyvä treenikaveri	kehittyä ottelussa
oppia uusi hokei		suorittaa mon-merkki tai raitavyö	olla esimerkkinä uudemmille/nuoremmille		oppia tekemään voltti tai kärrynpyörä	tsempata muita

Mikä taidossa kiinnostaa sinua

Ottelu	Hokei (=liikesarja)	Tengi (=voltit ja muu permantovoimistelu)	Perustekniikka
Paritekniikat	Välineharjoittelu		Joukkuetreeni

Vapaa sana

- Minkälaisiin tapahtumiin haluaisit osallistua (esim. kilpailuihin, leireille tai koulutuksiin).
- Onko sinulla jotain toiveita, mitä haluaisit kertoa vetäjällesi (minkä tekniikan haluaisit oppia, mistä olet taidossa kiinnostunut)
- Onko sinulla jotain kysyttävää (esim. vöistä, kilpailemisesta, leireistä tai harjoituksista ylipäätään)?