



SQUASHMESTARI 2025

Espoon ja Kauniaisten alakoululuokkien välinen squashkilpailutapahtuma

Espoo Squash Rackets Club ry järjestää yhdeksättä kertaa kaikille Espoon ja Kauniaisten 4.-6. luokille avoimen leikkihenkisen squashkilpailutapahtuman, joka sisältää kaksi tutustumiskertaa koko luokalle sekä vauhdikkaan finaalin luokan joukkueelle keväällä 2025.

Tule luokkasi kanssa kokeilemaan squashia ja kilpailemaan squashmestaruudesta! Mukaan mahtuu 32 luokkaa – ilmoittautuminen täyttyy nopeasti, joten kannattaa olla tarkkana ilmoittautumisajan kanssa! Osallistuminen on luokille maksutonta.

Ilmoita luokkasi mukaan Squashmestariin:

www.esrc.fi/squashmestari

Linkki sivulla julkaistavaan ilmoittautumislomakkeeseen aukeaa ma 2.9.2024 klo 9.00

Squashmestari koostuu kahdesta maksuttomasta tutustumiskäynnistä squashin juniorivalmentajan johdolla (1. kerta syys-joulukuussa ja 2. kerta tammi-huhtikuussa) ja huipentuu keväällä toukokuuseen finaalitytöihin Espoo Centerissä. Parhaiten menestyville luvassa palkinto!

Tutustumiskäynnit (60 min / kerta) järjestetään Tapiolan Espoo Centerissä, Kivenlahti Squashissa sekä Targa arenalla Ymmerstassa arkipäivisin klo 8-15 välisenä aikana. Mukaan sisäpelivarustus (urheiluun soveltuvat vaatteet, sisäpelikengät), tarjoamme squashmailat ja -pallot. Tuntien aikana saa opastusta lajiin, pääsee kokeilemaan squashia sekä harjoittelemaan finaalia varten. HUOM! Varaa Ymmerstan tutustumiskertoihin kaksi tuntia: puolet luokasta mahtuu kerrallaan valmentajan ohjaamaan squashia, toinen puoli on opettajan johdolla tanssisalissa.

Toisen tutustumiskerran yhteydessä järjestetään luokan sisäinen karsintakilpailu, jossa valitaan 3-5 hengen joukkue finaalitytöihin. Finaalissa ottelut pelataan kolmella pelaajalla muiden luokkien joukkueita vastaan. Otteluiden pelaajista vähintään yhden tulee olla tyttö ja yhden poika. HUOM! Finaalitytöiden tarkoitus on vain luokkien joukkueille + luokkien opettajille! Emme valittavasti voi ottaa finaalitytöihin kokonaisia luokkia tilarajoitteiden takia. **Finaali pelataan torstaina 8.5.2025!**

Tutustumiskäyntien varaaminen sekä lisätiedot:

Tommi Lind

Espoo Squash Rackets Clubin päävalmentaja

tommi.lind@esrc.fi, puh. 050 524 9777

INFO

MITÄ ON SQUASH? KENELLE SE SOPII?

Squash on vauhdikas mailapeli, jota pelataan kaksinpelinä. Pelaajat lyövät mailoillaan vuorotellen kumipalloa 10*6,5-metrisellä kentällä joka kerta etuseinään ja välillä myös sivu- tai takaseinään. Palloa lyödään yhden lattiapompon jälkeen tai suoraan ilmasta. Pallon voittaa pelaaja, joka viimeisenä lyö onnistuneen lyönnin etuseinään. Voitetusta pallosta saa pisteen ja 11 pistettä voitettuaan pelaaja voittaa erän. Virallisissa squashkilpailuissa ottelun voittaa se, joka ensimmäisenä voittaa kolme erää.

Squash tarjoaa pelaajalle todella tehokasta lihas- ja peruskuntoharjoittelua. Pelatessa kehittyy koordinaatio- ja reaktiokyky sekä tasapaino. Myös luusto vahvistuu iskevän askelluksen ja nopeiden suunnanmuutosten myötä. Rasitus on helposti säädeltävissä oman jaksamisen mukaan. Laji on teknisesti ja taktisesti hyvin monipuolinen. Kunnan ja tekniikan kehittyttyä taktisuus alkaa korostua pelissä, ja se lisää pelaamisen kiinnostavuutta.

Katso youtubesta englanninkielinen video "How to play squash": <https://www.youtube.com/watch?v=3gQsAKZ71tU>

Palloja ja mailoja löytyy eritasoisille pelaajille pienistä junioreista lähtien.

Tervetuloa kokeilemaan!



Squashmestari 2025 – yhteistyössä mukana:

esport



Targa arena



Käytä viestinnässä tunnistetta #squashmestari