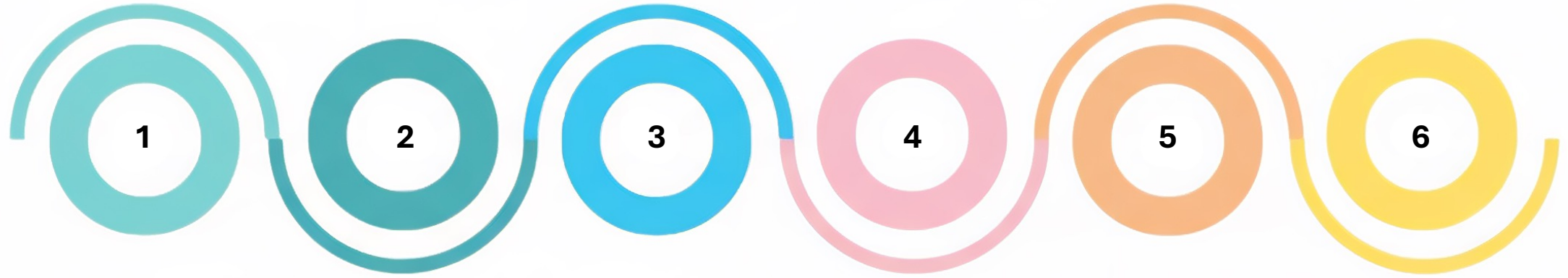


Urheilijan ja harrastajan polut Kotkan Hyrrissä



Lasten ja nuorten liikunnan erityispiirteet

Askel 1 Kasvattaminen	Askel 2 Turvallisuus	Askel 3 Liikunnan ilo	Askel 4 Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen	Askel 5 Kehittyminen	Askel 6 Vaatimustason kasvattaminen tavoitteiden mukaan
---------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--	--------------------------------	---

Aikuisten liikunnan erityispiirteet

Askel 1 Pelisäännöt	Askel 2 Turvallisuus: fyysinen, psykkinen, sosiaalinen	Askel 3 Liikunnan ilo	Askel 4 Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen	Askel 5 Liikuntaharrastuksen sosiaalinen puoli, tanssiyhteisö	Askel 6 Kehittyminen ja harrastajien omien tavoitteiden huomioiminen
-------------------------------	---	---------------------------------	--	---	--