



KIMMOISASTI ENEMMÄN LIIKETTÄ JA MONIPUOLISTA OSAAMISTA

Suomen Urheiluliitto ja Suomen Lentopalloliitto järjestävät yhteistyönä valtakunnallisen koulutuskiertueen, jonka aiheena on hyppely- ja loikkaharjoittelu.

Kiertueen kummeina toimivat keihäänheittäjä Tero Pitkämäki ja Suomen Lentopalloliiton miesten maajoukkueen päävalmentaja Tuomas Sammenvuo. Kummatkin painottavat, että loikka- ja hyppelyharjoitteet ovat tärkeitä perusharjoitteita, joita tehdään urheilu-uran kaikissa vaiheissa. Teron ennätykset eri hyppely- ja loikkaharjoitteissa ovat kovia; 1-tassu 3.51m, 3-tassua 11.30m ja 5-vuoroloikka paikalta 17.55m.

Urheiluliitto ja lentopalloliitto ovat tehneet jo vuosien ajan hyvää yhteistyötä paikallistasolla. ”Lentopalloilijat saavat yleisurheiluharjoituksissa hyvän ja monipuolisen juoksu-, heitto- ja hyppypohjan. Toisaalta yleisurheilijat saavat lentopalloharjoituksista apua ketteryyss- ja ponnistusharjoitteluun”, sanovat kummit.

Tavoite

Koulutustilaisuuksien (3h) tavoitteena on antaa valmentajille aiempaa paremmat valmiudet opettaa monipuolisia loikka- ja hyppelyharjoituksia sekä antaa valmiudet teettää erilaisia hyppy-, loikka- ja kimmoisuusharjoituksia oikein ja tehokkaasti. Kouluttajina toimivat Suomen Urheiluliiton ja Lentopalloliiton kouluttajat.

Kohderyhmä

Tilaisuudet on tarkoitettu seurojen ohjaajille ja valmentajille sekä 12- 17-vuotiaille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Tilaisuus sisältää luennon sekä käytännön harjoituksen. Nuorten urheilijoiden tulee varata harjoitteluun soveltuvat varusteet mukaan.

Tilaisuudet

18.3. klo 18.00	Helsinki	(Liikuntamyly)
24.3. klo 18.30	Kangasala	(Pitkäjärven koulu)
24.3. klo 18.00	Seinäjoki	(Nurmohalli)
25.3. klo 18.00	Lappeenranta	(Lappeenrannan Pallon liikuntahalli)
26.3. klo 18.00	Kokkola	(Länsipuiston koulu)
2.4. klo 18.00	Oulu	(Ouluhalli)
1.4. klo 18.00	Joensuu	(Areena)
3.4. klo 18.00	Salo	(Salohalli)
9.4. klo 18.00	Kuopio	(Kuopiohalli)
9.4. klo 18.00	Rovaniemi	(Lapin Urheiluopisto)
9.4. klo 18.00	Kuusamo	(Kuusamon lukio)
24.4. klo 17.30	Lahti	(Urheilukeskus, juoksusuora)

Kustannukset

Tilaisuudesta peritään 10 euroa / osallistuja. Maksu peritään paikan päällä.



Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautumiset viikkoa ennen tilaisuutta osoitteessa www.yleisurheilurekisteri.fi, palvelutunnus on 2014KIMMO.

Tiedustelut SUL:n aluepäälliköt

Antti Leskinen p. 040 8324281 (eteläinen alue; Helsinki, Uusimaa, Näid)
Rami Virlander p. 044 5383057 (kaakkoinen alue; Lahti, Kymenlaakso, Etelä-karjala)
Mika Tyrkkö p. 044 2576169 (lounainen alue; Häme, Varsinais-Suomi, Satakunta)
Tapio Rajamäki p.040 7408300 (läntinen alue; Etelä-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Keski-Pohjanmaa, ÖID)
Ilpo Koponen p. 050 4145085 (itäinen alue; Pohjois-Karjala, Etelä-Savo, Pohjois-Savo)
Yrjö Kelhä p. 040 5883894 (pohjoinen alue; Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu, Lappi, Länsi-Pohja)

Tilaisuudet toteutuvat, jos osanottajia on vähintään 20.