



Ponnistamisen – koulutuskierros

Suomen Urheiluliitto järjestää yhdessä Suomen Lentopalloliiton ja SUL:n yleisurheilupiirien kanssa ”ponnistamisen koulutuskierroksen”.

Tavoite

Koulutustilaisuuden (2,5h) tavoitteena on antaa valmiuksia opettaa monipuolista loikka- ja hyppelyharjoitteita sekä antaa valmiuksia tehdä erilaisia hyppy-, loikka- ja kimmoisuusharjoituksia oikein ja tehokkaasti. Kouluttajina toimivat Suomen Urheiluliiton ja Lentopalloliiton valmentajat.

Kohderyhmä

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

Tilaisuus

Koulutus järjestetään Pihtipudas-salissa tiistaina 19.4.2011 klo 18.00 – 20.30.

Kustannukset

Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautumiset on tehtävä Liisa Kahilaiselle (liisa.kahilainen@saunalahti.fi) 14.4.2011 mennessä. Tilaisuus järjestetään, jos osanottajia on 20 tai enemmän.

Lisätietoja:

Lajipäällikkö Jorma Kemppainen, 0400-616609; jorma.kemppainen@sul.fi
Aluekehittäjä Risto Kovanen, 040-7058897; risto.kovanen@lentopalloliitto.fi

Tervetuloa!