

## KEHONHALLINNAN KOULUTUSKIERTUE

Suomen Urheiluliitto järjestää yhteistyössä  
Suomen Voimisteluliiton kanssa kehonhallinnan koulutuskiertueen

### Kohderyhmä

Tilaisuuden kohderyhmä on seurojen 11-17-vuotiaiden nuorten ohjaajat, valmentajat, nuoret urheilijat ja heidän vanhempansa. Noin kolmen tunnin ohjelma sisältää luennon ja käytännön harjoituksen. Nuoret urheilijat toimivat ryhmäkoon ja tilojen sallimisissa puitteissa demourheilijoina, joten toivomme että varustaudutte harjoitteluun soveltuviin varusteisiin.

### Tavoite

Koulustilaisuuden (3h) tavoitteena on antaa osallistujille aiempaa paremmat valmiudet opettaa ja tehdä monipuolista urheilua ja kehonhallintaa hyödyntäen teliveoimistelua (esim. permanto, puolapuut) ja juoksemista. Kouluttajana toimii Voimisteluliiton kouluttaja Tiina Vilenius ja SUL:n kouluttaja.

### Ohjelma

Tilaisuuden alussa on lyhyt teoriaosuus monipuolisesta urheilemisesta ja kehonhallinnasta. Käytännön osuus kestää noin 1,5 tuntia.

### Tilaisuudet ja ilmoittautumiset

Kiertue toteutetaan seuraavilla paikkakunnalla

- |                  |   |               |
|------------------|---|---------------|
| <b>03.03. la</b> | <b>Tampere (Pirkkahalli)</b>  | <b>klo 14</b> |
|                  | Ilmoittautuminen 27.2. mennessä os. <a href="http://www.yleisurheilurekisteri.fi">www.yleisurheilurekisteri.fi</a> (tunnus <b>2012KEHTRE</b> )<br>Tiedustelut aluevalmennuspäällikkö Mika Tyrkkö (etunimi.sukunimi@sul.fi), p. 044 2576169    |               |
| <b>21.03. ke</b> | <b>Vantaa (Hakunilan kalliosuoja)</b>   | <b>klo 18</b> |
|                  | Ilmoittautuminen 14.3. mennessä os. <a href="http://www.yleisurheilurekisteri.fi">www.yleisurheilurekisteri.fi</a> (tunnus <b>2012KEHVAN</b> )<br>Tiedustelut aluevalmennuspäällikkö Jaakko Kivelä (etunimi.sukunimi@sul.fi), p. 044 7878788  |               |
| <b>26.03. ma</b> | <b>Vaasa (Huutoniemien koulu)</b>   | <b>klo 18</b> |
|                  | Ilmoittautuminen 22.3. mennessä os. <a href="http://www.yleisurheilurekisteri.fi">www.yleisurheilurekisteri.fi</a> (tunnus <b>2012KEHVSA</b> )<br>Tiedustelut aluevalmennuspäällikkö Tapio Rajamäki (etunimi.sukunimi@sul.fi), p. 040 7408300 |               |
| <b>27.03. ti</b> | <b>Oulu (Ouluhalli)</b>   | <b>klo 18</b> |
|                  | Ilmoittautuminen 23.3. mennessä os. <a href="http://www.yleisurheilurekisteri.fi">www.yleisurheilurekisteri.fi</a> (tunnus <b>2012KEHOUL</b> )<br>Tiedustelut aluevalmennuspäällikkö Juha Tarsa (etunimi.sukunimi@sul.fi), p. 040 5513492     |               |
| <b>28.04. la</b> | <b>Kuopio (Kuopiohalli)</b>   | <b>klo 11</b> |
|                  | Ilmoittautuminen 23.4. mennessä os. <a href="http://www.yleisurheilurekisteri.fi">www.yleisurheilurekisteri.fi</a> (tunnus <b>2012KEHKUO</b> )<br>Tiedustelut aluevalmennuspäällikkö Ilpo Koponen (etunimi.sukunimi@sul.fi), p. 050 4145085   |               |

### Kustannukset

Tilaisuudesta peritään 15 euron osanottomaksu /osallistuja. Maksu peritään paikan päällä.  
Tilaisuus järjestetään, jos osanottajia on enemmän kuin 30 hlöä/paikkakunta.

