



## KIMMOISASTI ENEMMÄN LIIKETTÄ JA MONIPUOLISTA OSAAMISTA MAANANTAI 24.3.2014 KANGASALA

**Suomen Urheiluliitto ja Suomen Lentopalloliitto järjestävät yhteistyönä valtakunnallisen koulutuskierroksen, 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 ketteryyden 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.

### Paikka ja aika

## Kangasala, Pitkäjärven koulu, 24.3.klo 18.30

(teoriaosuus auditoriossa ja käytäntö salissa, osoite Vatialantie 4)

### Kustannukset

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

### Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautumiset viikkoa ennen tilaisuutta osoitteessa [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi), palvelutunnus on **2014KIMMO**

### Tiedustelut

#### SUL:n aluepäällikkö

Mika Tyrkkö p. 044 2576169 tai [mika.tyrkko@sul.fi](mailto:mika.tyrkko@sul.fi)  
tai

#### Lentopalloliiton aluepäällikkö

Hanna Kanasuo 044 906 0196 tai [hanna.kanasuo@lentopalloliitto.fi](mailto:hanna.kanasuo@lentopalloliitto.fi)

**HUOM: Tilaisuudet toteutuvat, jos osanottajia on vähintään 20.**