



## PONNISTAMISEN KOULUTUSKIERTUE

**Suomen Urheiluliitto ja Suomen Lentopalloliitto järjestävät yhteistyönä valtakunnallisen ponnistamisen koulutuskiertueen. Se on osa laajempaa yhteistyötä ko. liittojen välillä.**

### Tavoite

Koulutustilaisuuksien (3h) tavoitteena on antaa valmentajille aiempaa paremmat valmiudet opettaa monipuolisia loikka- ja hyppelyharjoituksia sekä antaa valmiudet teetättää 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

Kiertue toteutetaan kuudella paikkakunnalla

Paikka		Kouluttajina mm.
Kuopio/Kuopiohalli	16.2 klo 18	Jorma Kemppainen (lajipäällikkö, hypyt)
Tampere/Pirkkahalli	15.3. klo 18	Tiia Hautala (valmentaja, TamP)
Oulu/Ouluhalli	21.3. klo 18	Timo Kivinen (lajivalmentaja, kolmiloikka)
Nastola/Pajulahtihalli	24.3. klo 18	Mikko Levola (liikuntakeskus Pajulahti)
Turku/Kupittaa	5.4. klo 17.30	Jarno Koivunen (lajivalmentaja, seiväshyppy)
Kuortane	3.4. klo 16	Ari Koivisto (kouluttaja, NMJ)

### Kustannukset

Tilaisuudesta peritään 10 euroa / osallistuja (15 euroa / urheilija + valmentaja). Maksu peritään paikan päällä.

### Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautumiset (nimi ja sähköpostiosoite) on tehtävä SUL:n osalta aluevalmennuspäälliköille (etunimi.sukunimi@sul.fi) viikkoa ennen tilaisuutta.

Jaakko Kivelä p. 0400 937704 (eteläinen alue; Helsinki, Uusimaa, Lahti, Kymenlaakso, Näid)  
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; Etelä-Karjala, Pohjois-Karjala, Etelä-Savo, Pohjois-Savo)  
Juha Tarsa p. 040 5513492 (pohjoinen alue; Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu),  
Esa Valaja p. 0400 693237 (pohjoinen; Lappi, Länsi-Pohja).

Tilaisuudet järjestetään, jos osanottajia on 20 tai enemmän.