



Voimistelun aakkoset -koulutus

Opi yhdessä voimistelijoittesi kanssa! Ota koulutukseen mukaan 1-2 voimistelijaa ja pääset käytännössä suunnittelemaan, opettamaan ja kokeilemaan harjoitteita.

26.-27.9.2015

Vartalon liikkeet ja sarjat joukkuevoimistelussa

Erityisesti 10–14-vuotiaiden voimistelijoiden valmentajille suunniteltu kokonaisuus, jossa liikunnanopettaja ja valmentaja **Tarja Rasimus-Järvinen** opastaa valmentajia joukkuevoimistelun vartalotekniikan hallintaan ja liikkeiden kehittelyyn. Käytännön harjoituksissa syvennytään oikean tekniikan harjoitteluun ja rakennetaan yksittäisistä liikkeistä monipuolisia sarjoja. Koulutuksessa saat ideoita myös ohjelman sommitteluun.

Koulutus sopii myös Jv-tuomareille ja muiden voimistelulajien valmentajille.

Koulutus alkaa lauantaina klo 12.00 lounaalla ja päättyy sunnuntaina klo 16.00.

Hinta:

- 130 €, 1 valmentaja
- 180 €, 1 valmentaja ja 1 voimistelija
- 230 €, 1 valmentaja ja 2 voimistelijaa

Hintaan sisältyy:

opistotason majoitus täysihoidolla (ruokailut la lounaasta su lounaaseen)

Ilmoittautuminen pe 18.9.2015 mennessä.



Ilmoittaudu: www.kisakallio.fi > Valmennus > Urheilu- ja valmennusleirit

Lisätiedot

Pulmu Puonti, Valmennuskeskuksen kehittämispäällikkö
+358 400 672 500, pulmu.puonti@kisakallio.fi
Tiina Vuori, Myyntineuvottelija
+358 40 455 2851, tiina.vuori@kisakallio.fi