

DIVARISTA MESTARUUSSARJAAN ?
CURLINGIN TEKNIikka- JA TAITOPAJA 1

15.-16.5.2010

Tilaisuus on tarkoitettu curling-joukkueille, jotka tähtäävät 'divari'-peleistä mestaruussarjaan. Taitopajassa vahvistetaan taitoja ja annetaan asiantuntijoiden koutsauksessa valmiuksia tulokselliseen harjoitteluun. Pääkouluttajana Kisakallion 'kummi'-valmentaja Jari Laukkanen.

SISÄLTÖ

- 1. päivä** (n. klo 10 -18)
teoria: * heittotekniikan analysointi – mihin heitoissa kiinnitettävä huomiota
käytäntö: * jäänteko ja lihashuolto/lämmittely
* tekniikkaharjoitteet: liuku- ja heitto, heittojen henkilökohtainen analysointi, määrämittainen/poistoheitto, kellotus
* jään lukeminen ja harjaus
* omatoiminen peli (klo 18-21)
- 2. päivä** (n. klo 9 -15)
käytäntö: * jäänteko ja lämmittely
* liuku- ja heittoharjoitteiden kertausta
* heittovoimaharjoitteita
* määrämittaiset ja poistoheitot
* heittoanalysointi
* peliharjoitus ryhmissä: heittotekniikka ja taktiikka pelissä ja niiden analysointiharjoitus
* treenivinkit

Varaa joukkueellesi paikat heti – vain nopeimmat mahtuvat mukaan! Tämän Tekniikka- ja Taitopajan jälkeen mahdollisuus osallistua joukkueellesi räätälöityyn Taitopaja 2:een!

Osallistumismaksu 98 € /hlö sis. valmennuksen (12 h), jäävuorot, välineet sekä kirjallisia harjoitusvinkkejä ja 2 x lounas ja 1 x päivällinen. Jos haluat yöpyä opistolla la-su, hinta on 98 €/hlö + 49 €/hlö (yöpyminen ja aamiainen). Huoneita rajoitetusti. Ilmoittautumiset ja huonevaraukset: asiakaspalvelu@kisakallio.fi (ilmoita täydelliset yhteystietosi ohjelman lähettämistä varten) tai puh. (019) 31511

Lisätiedot: suvituuli.louhi@kisakallio.fi tai puh. (019) 3151225 tai 0440 584911

25.3.10/sl

Opisto pidättää oikeuden ohjelman muutoksiin



