



Raija Oksanen



Anssi Mäkinen, www.anselmus.net



Suomen Pääjättö



Svooli

Tavoitteena terve ja menestyvä nuori urheilija

# Kehon hallinta lajitaitojen perustana -iltaseminaari

Hyvä kehon hallinta luo perustan lajitaitojen oppimiselle. Iltaseminaarissa perehdytään nuoren urheilijan kehon hallinnan harjoittamiseen terveellisesti, lajitaitojen kehittämistä tukien.

- Mitä monipuolisella kehon hallinnalla tarkoitetaan
- Miten nuoren urheilija keho rakennetaan harjoittelua kestäväksi
- Käytännön harjoituksia kehon hallinnan arviointiin ja kehittämiseen
  - » suunnanmuutokset ja ketteryyden
  - » loikkaharjoittelun kehittäminen
  - » monipuolinen kuntopalloharjoittelu

**Kohderyhmä** Nuoret urheilijat, valmentajat ja huoltajat.

**Aika** Tiistai 21.4.2009 klo 17.30–20.45

**Paikka** UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere

**Hinta** 30 €

**Varusteet** Sisäliikuntavaatetus ja -jalkineet

**Kouluttajina toimivat**

Tiia Hautala, valmennuspäällikkö ja 7-ottelija, Tampereen Pyrintö

Hannele Hiilloskorpi, kehittämisspäällikkö ja valmentaja, Tampereen Urheilulääkärasema

Juha Koskela, fysioterapeutti ja valmentaja, Tampereen Urheilulääkärasema

Kati Pasanen, urheiluvammatutkija ja valmentaja, Tampereen Urheilulääkärasema

Eira Taulaniemi, fysioterapeutti ja valmentaja, UKK-instituutti

**Ilmoittaudu** 7.4.2009 mennessä

[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) > koulutus > ilmoittaudu

s-posti: [ukkoulutus@uta.fi](mailto:ukkoulutus@uta.fi)

puh. (03) 282 600