



Tavoitteena terve ja menestyvä nuori urheilija

Kehon hallinta lajitaitojen perustana

Ohjelma

Johdantoa

17:30 Tavoitteena terve ja menestyvä urheilija:
Kehon hallintaa ja monipuolista harjoittelua -mistä kyse?
Hannele Hiilloskorpi

17:45 Miten nuoren urheilijan keho rakennetaan harjoittelua kestäväksi?
Juha Koskela

18:10 Kehon hallinnan harjoittelu ja monipuolisuus käytännössä
Kati Pasanen ja Tiia Hautala

Käytännön harjoitukset

18:45 Kehon hallinnan harjoittelua käytännössä:
>> suunnanmuutokset ja ketteryyttä; *Kati Pasanen ja Anne Suomalainen*
>> loikkaharjoittelun kehittäminen; *Juha Koskela ja Tiia Hautala*
>> monipuolinen kuntopalloharjoittelu; *Eira Taulaniemi ja Hannele Hiilloskorpi*

20.45 Iltaseminaarin päätös

Esittelypisteessä Sportia Pekka