



Nuorten Liiketaito- harjoittelu koulutus

OSA 4 – Yhdistelykyky ja moniulotteisuus

26.3.2014 klo 18.00–21.00 Varalan urheiluopisto, Tampere



Nuorten Liiketaitoharjoittelun neljännessä osassa pääroolissa ovat erilaiset hyppyt, loikat ja kinkat sekä heitot yhdistettynä perusliikemalleihin kuten juoksuun, sivulaukkaan ja ristiaskellukseen.

Koordinaatio ja etenkin yhdistelykyky nousee jälleen tärkeään asemaan, kuten Nuorten Liiketaitoharjoittelun kolmannessakin osassa. Nämä ominaisuudet ovatkin urheilullisuuden ja tehtäväsidonnaisen liikkeen tärkeimpiä osatekijöitä.

Erialaisten hyppyjen ja heittojen systemaattisessa toteutuksessa on tärkeää harjoitteiden moniulotteisuus, liikkeen sujuvuus ja taloudellisuus sekä toteutuksen käytännöllisyys ja turvallisuus.

Koulutuspaikka ja ajankohta:

Varalan urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere
26.3.2014, klo 18–21

Koulutuksen kohderyhmä:

Eri lajien valmentajat ja fysiikkavalmentajat

Koulutuksen hinta:

40 € Suomen Valmentajien jäsenet,
HLU:n jäsenseurojen valmentajat ja
Tampereen urheiluakatemian valmentajat

60 € ei jäsenet

Ilmoittautumiset

www.hlu.fi/ilmoittaudu 16.3. mennessä

Koulutuksen järjestävät yhteistyössä:



Suomen Valmentajat ry



Hämeen liikunta
ja urheilu



varala.fi
Varalan urheiluopisto

