



KANSAINVÄLINEN

heittovalmennusseminaari

TANHUVAARASSA 21.-22.11.2009

Hae voimaa!

Seminaari soveltuu eri lajien valmentajille, ohjaajille, fysioterapeuteille, opettajille, seuratoimijoille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Mukana mm. **RUTGER SMITH** MM-hopeaa 2005, kuula & MM-pronssia 2007, kiekko • **KAROLIINA LUNDAHL** Painonnoston MM-kultaa 1994 & 1998 • **ANTTI RUUSKANEN** Keihäänheiton MM-finaali 2009 • **PÄIVI ALAFRANTTI** Keihäänheiton EM-kultaa 1990

LAUANTAI 21.11.2009

- 11.30 Lounas ja majoittuminen
- 12.15 Seminaarin avaus
- 12.30 SUL:n nuorisovalmennuslinjaus ja sen toteutus heittolajeissa (*Lajipääällikkö Mauri Auvinen*)
- 13.15 Juniorivaiheen harjoitteluni ja huipulle nousun tausta (*Rutger Smith ja Gert Damkat*)
- 14.15 Kahvi ja sämpylä
- 14.45 Tyttöjen ja naisten voiman kehittämisen haasteita (*Karoliina Lundahl*)
- 15.30 Demonstraatio; Nuoren heittäjän monipuoliset ja turvalliset voimaharjoitteet (*Karoliina Lundahl*)
- 17.00 Kahvi ja sämpylä
- 17.30 Keihäänheitäjän polku MM-finaaliin (*Antti Ruuskanen*)
- 18.30 Demonstraatio; Rutger Smithin erikoisvoima- ja tekniikkadrillit (*Rutger Smith ja Gert Damkat*)
- 20.00 Päivällinen
- 21.00 Saunat

SUNNUNTAI 22.11.2009

- 08.00 Aamiainen
- 09.00 Kuulantyönnön ja kiekonheiton harjoittelun yhdistäminen huipulla (*Rutger Smith ja Gert Damkat*)
- 10.15 Kuulantyönnön ja kiekonheiton KIHU:n tutkimusseurannan palaute (*Riku Valleala*)
- 11.00 Kahvi ja sämpylä
- 11.30 Fysioterapeutin rooli heittäjän valmennustiimissä (*Päivi Alafranti*)
- 12.15 Demonstraatio; Liikkuvuuden ja tukilihaksiston harjoitus (*Päivi Alafranti*)
- 13.00 Seminaarin päätös ja yhteenveto (*Tapio Rajala*)
- 14.00 Lounas

ILMOITTAUTUMISET: Tanhuvaaran Urheiluopisto
Marja Iljinen (015) 739 0113, marja.iljinen@tanhuvaara.fi



TANHUVAARAN
urheiluopisto

Moinsalmentie 1042, 57230 Savonlinna, Puh. (015) 739 000, respa@tanhuvaara.fi

www.tanhuvaara.fi

Hinta
140 €/hlö
Hintaan sisältyy majoitus,
ohjelman mukaiset ruokailut &
seminaarin materiaali