



TERVETULOA PIKA- ja RETKILUISTELUKURSSILLE SEINÄJOELLE

Parempi tekniikka - nopeammin maaliin. Parempi tekniikka – taloudellisesti eteenpäin. Parempi tekniikka - vammariski vähenee. Jos koet tarvetta luistelutekniikkasi parantamiseen, tule Seinäjoelle pika- ja retkiluistelukurssille.

5.-7.1.2018

Luistelukurssi alkaa perjantaina klo 18.00 ja päättyy sunnuntaina klo 12.30.
Kurssipaikkana on Seinäjoen jääurheilukeskus, iso tekojää.

Ohjelma

Perjantai 5.1.

klo 18.00–18.15 kurssiavaus

klo 18.15–19.00 yhteinen toiminnallinen alkulämmittely

klo 19.00–20.30 jääharjoitus – tekniikkaa; liuku, puristuksen eli potkun suuntaus, asento, suoraluistelu

klo 20.30- 21.00 yhteinen loppujäähdyttely

Lauantai 6.1.

klo 09.30-10.00 yhteinen toiminnallinen alkulämmittely

klo 10.30-12.00 jääharjoitus – tekniikkaa; suoraluistelu

klo 12.00-12.30 yhteinen loppujäähdyttely

klo 17.00-18.00 porinatuokio esille nousevista asioista

klo 18.00-18.30 yhteinen alkulämmittely

klo 19.00-20.30 jääharjoitus – tekniikkaa;

kaarreluistelu

klo 20.30-21.00 yhteinen loppujäähdyttely



Sunnuntai 7.1.

klo 09.30-10.00 yhteinen toiminnallinen alkulämmittely

klo 10.30-12.00 jääharjoitus – tekniikkaa; kertaus opituista asioista, nopeuskokeilu

klo 12.00-12.30 yhteinen loppujäähdyttely ja

palautekeskustelu

Kouluttaja Seinäjoen Urheilijoiden ammattivalmentaja Pirjo Lehtinen.

Hinta Viikonlopun kurssihinta on 90 euroa henkilö.

Osallistuja ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta.

Ilmoittautuminen 3.1. mennessä ja tiedustelut **Pirjo Lehtinen 040 833 6392** pirjo.lehtinen@luisteluliitto.fi

TERVETULOA PIKA- ja RETKILUISTELUKURSSILLE

Ylinopeus on sallittua
www.su-luistelu.fi