

RULLALUISTELUN MARATONKOULU 2011

"Tekniikkaa ja lajinomaisia harjoitteita harrastajille"

Luisteluliiton ja rullaluisteluseurojen pilottihanke rullaluistelun harrastajille

Tavoitteena rento ja helppo luistelutekniikka, jolla saadaan nopeutta

Uuden oppimista ja hauskoja yhteisiä treenejä

Kouluun osallistuvan on liityttävä johonkin rullaluisteluseuraan

Kaikki harjoitteet ovat lajinomaisia ja jokainen tekee oman tasonsa mukaan

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

lauantaina 22.01.2011 Esport Arenalla klo 11:00 - 13:00

Tavoitteet ja taso

Alkuveryttely tossuilla:

toiminnallisia harjoitteita

Rullat jalkaan: tekniikkaa

Takaisin tossuille:

kevyt kuivaluistelu ja tekniikkaa

Keskivartalotreeni

*Tapaamiset 1-2 kertaa kuussa,
tammi-toukokuu*

Luistelutreeni lisääntyy keväällä

PAKOLLINEN ILMOITTAUTUMINEN

10.01.2011 mennessä

Soile Kallio 0400-424471

amandakallio@windowslive.com

Järjestäjinä:

HTL (Helsingin Työväen Luistelijat)
ja **Katukiitajat**

