

Suomen Valmentajien Suunnanmuutoksen kehittäminen - koulutus

30.3.2017 klo 18:00 - 21:00

Uimahalli Urheilutalo, Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

Suunnanmuutos ilmenee urheilulajeissa eri tavoin. Vartalossa vaadittava toiminta ja taitovaatimukset vaihtelevat, riippuen suunnanmuutoksen tavoitteista. Koulutuksessa käydään läpi erilaisia suunnanmuutokseen vaikuttavia tekijöitä ja harjoitellaan suunnanmuutoksen taitoa.

Koulutus koostuu tunnin teorialuennosta ja kahden tunnin käytännön harjoituksesta. Käytännön harjoituksessa lähestytään suunnanmuutosta liikkuvuuden, kehonhallinnan, voiman, nivelkulmien ja tekniikan kautta

HUOM!! klo 18-19 teoria ja klo 19-21 käytäntöä (sisäliikunta varustus)

Hinta: 55 €/hlö

Kouluttajat: Suomen Valmentajat, Erik Piispa ja Mika Saari

Lisätietoja koulutuksien sisällöistä ja ilmoittautuminen www.plu.fi/ajankohtaista

plu

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

