

# KIMMOISASTI ENEMMÄN LIIKETTÄ JA MONIPUOLISTA OSAAMISTA

**Suomen Urheiluliitto ja Suomen Lentopalloliitto järjestävät yhteistyönä  
valtakunnallisen koulutuskierroksen, jonka aiheena on hyppely- ja  
loikkaharjoittelu.**

Kierroksen kummeina toimivat keihäänheittäjä Tero Pitkämäki ja Suomen Lentopalloliiton miesten maajoukkueen päävalmentaja Tuomas Sammelvu. Kumpikin painottavat, että loikka- ja hyppelyharjoitteet ovat tärkeitä perusharjoitteita, joita tehdään urheilu-uran kaikissa vaiheissa. Teron ennätykset eri hyppely- ja loikkaharjoitteissa ovat kovia; 1-tassu 3.51m, 3-tassua 11.30m ja 5-vuoroloikka paikalta 17.55m. Tuomas Sammelvuon ennätykset lentopallon lajiponnistuksissa hakevat myös vertaisiaan iskulyönti ulottuvuus 356 cm.

Urheiluliitto ja lentopalloliitto ovat tehneet jo vuosien ajan hyvää yhteistyötä paikallistasolla.  
*”Lentopalloilijat saavat yleisurheiluharjoituksissa hyvän ja monipuolisen juoksu-, heitto- ja hyppypohjan. Toisaalta yleisurheilijat saavat lentopalloharjoituksista apua ketteryyss- ja ponnistusharjoitteluun”,* sanovat kummit.

## Tavoite

Koulutustilaisuuksien (3h) tavoitteena on antaa valmentajille aiempaa paremmat valmiudet opettaa monipuolisia loikka- ja hyppelyharjoituksia sekä antaa valmiudet teettää erilaisia hyppy-, loikka- ja kimmoisuusharjoituksia oikein ja tehokkaasti. Kouluttajina toimivat Suomen Urheiluliiton ja Lentopalloliiton kouluttajat.

## Kohderyhmä

Tilaisuudet on tarkoitettu seurojen ohjaajille ja valmentajille sekä 12- 17- vuotiaille nuorille urheilijoille sekä heidän vanhemmilleen. Tilaisuus sisältää luennon sekä käytännön harjoituksen. Nuorten urheilijoiden tulee varata harjoitteluun soveltuvat varusteet mukaan.

## Kustannukset

Tilaisuudesta peritään 10 euroa/osallistuja. Maksu peritään paikan päällä.

## Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Ilmoittautumiset viikkoa ennen tilaisuutta osoitteessa [www.yleisurheilupohja.fi](http://www.yleisurheilupohja.fi), palvelutunnus on 2014KIMMO.

Tilaisuudet toteutuvat, jos osanottajia on vähintään 20.



**Tilaisuudet**

18.3. klo 18.00	Helsinki	<i>(Liikuntamyly)</i>
24.3. klo 18.30	Kangasala	<i>(Pitkäjärven koulu)</i>
24.3. klo 18.00	Seinäjoki	<i>(Nurmohalli)</i>
25.3. klo 18.00	Lappeenranta	<i>(Lappeenrannan Pallon liikuntahalli)</i>
26.3. klo 18.00	Kokkola	<i>(Länsipuiston koulu)</i>
2.4. klo 18.00	Oulu	<i>(Ouluhalli)</i>
1.4. klo 18.00	Joensuu	<i>(Areena)</i>
3.4. klo 18.00	Salo	<i>(Salohalli)</i>
9.4. klo 18.00	Kuopio	<i>(Kuopiohalli)</i>
9.4. klo 18.00	Rovaniemi	<i>(Lapin Urheiluopisto)</i>
9.4. klo 18.00	Kuusamo	<i>(Kuusamon lukio)</i>
24.4. klo 17.30	Lahti	<i>(Urheilukeskus, juoksusuora)</i>

**Tiedustelut SUL:n aluepäälliköt**

Antti Leskinen	p. 040 8324281	<i>(eteläinen alue; Helsinki, Uusimaa, Näid)</i>
Rami Virlander	p. 044 5383057	<i>(kaakkoinen alue; Lahti, Kymenlaakso, Etelä-karjala)</i>
Mika Tyrkkö	p. 044 2576169	<i>(lounainen alue; Häme, Varsinais-Suomi, Satakunta)</i>
Tapio Rajamäki	p.040 7408300	<i>(läntinen alue; Etelä- ja Keski-Pohjanmaa, Keski-Suomi, ÖID)</i>
Ilpo Koponen	p. 050 4145085	<i>(itäinen alue; Pohjois-Karjala, Etelä-Savo, Pohjois-Savo)</i>
Yrjö Kelhä	p. 040 5883894	<i>(pohjoinen alue; Pohjois-Pohjanmaa, Kainuu, Lappi, Länsi-Pohja).</i>

**Tiedustelut S1el:n aluepäälliköt**

Teemu Niemelä	p. 040 408236550	<i>(Pääkaupunkiseutu, Uudenmaa, Päijät-Häme ja Kymenlaakso)</i>
Esa Piipari	p. 050 5567694	<i>(Etelä-Savo, Etelä-Karjala)</i>
Pertti Kulluvaara	p. 0440 806605	<i>(Pohjois-Savo, Pohjois-Karjala ja Keski-Suomi)</i>
Harri Paadar	p. 046 8138010	<i>(Lappi, Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu)</i>
Kirsi Martinmäki	p. 040 7403849	<i>(Etelä- ja Keski-Pohjanmaa)</i>
Hanna Kanasuo	p. 044 9060196	<i>(Varsinais-Suomi, Satakunta, Pirkanmaa ja Kanta-Häme)</i>