

KUNTO-PIRKKOJEN yleisurheilukoulu

Sinulle yli 30-vuotias nainen tai mies, jota yleisurheilu kiinnostaa.

Perustaitoja ei tarvita, mutta ei niistä haittaakaan ole.

Yleisurheilukouluun otetaan 15 ensimmäistä ilmoittautujaa.

Yleisurheilukoulu koostuu **kymmenestä valmennuskerrasta** Pyynikin urheilukentällä, Pirkkahallissa tai Pirkkahallin heittopaikoilla.

Lajitekniikat selvitetään lyhyesti sanoin, ohjaajan näyttäminä ja koululaisen itse kokeilemina.

Ohjaajina ovat kokeneet kuntopirkkalaiset, joista moni sekä urheilee itse että on liikunnan

ammattilainen. Korkeushyppyä opettaa Tampereen Pyrinnön hyvä hyppääjä **Maria Huntington**.

Avaus jo 14. syyskuuta eli viikon 38 maanantaina klo 17 Pyynikin urheilukentällä (F.E.

Sillanpäänkatu), seuraava 16.9. eli keskiviikkona klo 17. Myös jatkossa **maanantaisin ja**

keskiviikkoisin klo 17–18.30. Poikkeuksena **13.10. tiistai Pirkkahallissa (B-halli)**.

OHJELMA ja vastuuhjaajat

1) 14.9.2015 Koulun avaus ja lihaskuntoharjoittelu (Tapio Lindroos ja Anne Lahtinen)

2) 16.9. Pikajuoksu ja juoksutekniikka (Tapio Lindroos ja Sanna Hillberg)

3) 21.9. Moukari ja painonheitto/Pirkkahalli (Veijo Miihkinen)

PERUTTU 4) 22.9. Pirkkahalli (B): seiväshyppy (Jouko Mäki-Lohiluoma) **PERUTTU**

5) 28.9. Pituushyppy, kolmiloikka ja juoksutekniikka (Mika Hemmilä ja Mauri Virtanen)

6) 30.9. Kuulantyöntö ja lihaskuntoharjoittelu/Pirkkahalli (Rauno Möttönen ja Anne Lahtinen)

7) 5.10. Kiekonheitto ja lihaskuntoharjoittelu/Pirkkahalli (Rauno Möttönen ja Anne Lahtinen)

8) 7.10. Kävely ja keihäs/Pirkkahalli (Heikki Lahtinen ja Esko Ahonen)

9) 13.10. Korkeus/Pirkkahalli (B): (Maria Huntington)

10) **PERUTTU** 14.10. Kertaus ja päätös (kaikki) **PERUTTU**

Jokainen valmennuskerta sisältää noin 10 minuutin alku- ja loppuverryttelyt.

Jos ohjelmaan tulee muutoksia, niistä tiedotetaan näillä sivuilla.

Osallistujia ei ole vakuutettu eli jokainen huolehtii itse omista vakuutuksistaan.

Hinta Kymmenen euroa kerralta.

Ilmoittautuminen ja lisätietoa: kuntopirkat(at)kuntopirkat.fi tai

Tapio Lindroos (puh. 0500 773 023) tai Hannu Kaskinen (puh. 050 402 7500).

