

KEILAILUN PERUSTEET –kurssin

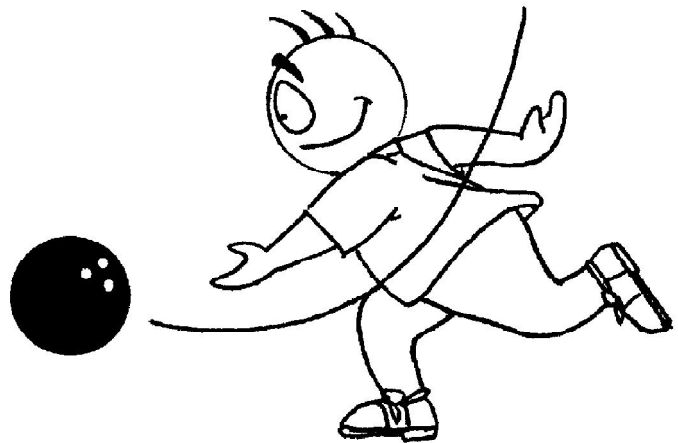
Kiuruveden keilahallilla 15.-16.4.2013

Kouluttajana on nuorten maajoukkueen valmentaja **Petri (Rölli) Römark**.

Kurssin hinta on junioreille 10€ ja aikuiselle 30€ sisältäen kurssin ja ratamaksut.

Kurssin sisältö on seuraava:

- perussuoritus
 - lähtöasento
 - heiluri
 - heilurin ajoituspisteet
 - askeleet
 - irroitus
- paikkaaminen
 - 3-6-9 menetelmä apuna paikkaamisessa
 - toistaminen
- rataolosuhteet
 - mitä rataolosuhde -profiili kertoo
 - rataolosuhteen muuttuminen kilpailun aikana



Kursseja on seuraavasti:

15.4 maanantai 14.00-17.00 (juniorit I) & 18.00-21.00 (aikuiset)

16.4 tiistai 9.30-12.30 (seniorit & veteraanit) &
15.00-17.00 (juniorit II) & 18.00-21.00 (naiset)

Lisätietoja: Jari Reinikainen/Iikka Nissinen. Ilmoittautuminen hallille!