



KEIHÄSSEMINAARI

Keihäänheiton harjoittelu muutoksen kynnyksellä

Tanhuvaarassa 21.-22.11.2015

Suomen Urheiluliitto, Euroopan yleisurheiluliitto ja Tanhuvaaran Urheiluoipisto järjestävät yhteistyössä seminaarin, jossa on tarjolla huippuasiiantuntijoiden valmennustietoutta sekä katsauksia keihäänheittäjän monipuoliseen harjoitteluun aina alkumetreiltä huipulle saakka. Lisäksi lääketieteen ja fysioterapian asiantuntijat tuovat esiin mielenkiintoista tietoutta urheiluvammojen ehkäisyyn ja lihashuoltoon.

Huippuasiiantuntijoina seminaarissa:

- | | |
|-------------------------|--|
| Mika Lehtimäki | • Olympiakomitean huippuvaiheen ohjelmanjohtaja |
| Thomas Röhler | • Saksan mestari 2012-2015, Ennätys 89,27 |
| Harro Schwuchow | • Thomas Röhlerin valmentaja |
| Petteri Piironen | • Valmentaja - mm. Julius Yego ja Ihab Abdelrahman ElSayed sekä Ilveksen liigajoukkueen fysiikkavalmentaja |
| Ilkka Tulikoura | • LKT, kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri |
| Jarmo Ahonen | • Fysioterapeutti, tietokirjailija |
| Sami Kalaja | • Kilpa- ja huippu-urheilututkimuskeskuksen johtaja |
| Riku Valleala | • Kilpa- ja huippu-urheilututkimuskeskuksen viestintäpäällikkö ja tutkija |
| Toni Keränen | • 17-vuotiaiden SE-heittäjä/ 83,29 ja maailmantilaston 2. |
| Timo Keränen | • Toni Keräsen valmentaja |
| Kimmo Kinnunen | • SUL:n keihäänheiton lajivalmentaja |

Ohjelma kääntöpuolella.

- **Hinnat 31.10.2015 saakka**
- 150 € / aikuinen
- 100 € / alle 18-vuotias
- 125 € / ei-majoittuja
- **Hinnat 1.11.2015 alkaen**
- 175 € / aikuinen
- 115 € / alle 18-vuotias
- 140 € / ei-majoittuja
- Hinnat sisältävät majoituksen la-su, seminaariohjelman mukaiset ruokailut, seminaariohjelman sekä Sport Spa:n käytön.
- Majoitus & aamiainen pe-la 30 €/hlö.
- **Lisätiedot**
- Jarmo Hirvonen
- 040 766 1782
- jarmo.hirvonen@tanhuvaara.fi
- Annika Tiainen
- 044 742 6515
- annika.tiainen@tanhuvaara.fi
- **NETTI-ILMOITTAUTUMINEN**
- www.tanhuvaara.fi

Tanhuvaara
SAVONLINNAN URHEILUOIPISTO



SUOMEN URHEILULIITTO



KEIHÄSSEMINAARI 21.-22.11.2015

Ohjelma

LAUANTAI 21.11.2015

Klo 10.00	Avaus <i>Erkki Kauppinen- Tanhuvaaran Urheiluopiston rehtori</i> <i>Mika Lehtimäki</i>
Klo 10.15-11.30	Taidon oppiminen <i>Sami Kalaja</i>
Klo 11.45-13.30	Saksan heittovalmennuksen vahvuudet /Thomasin oma polku <i>Harro Schwuchow & Thomas Röhler</i>
Klo 13.30-15.00	Lounas
Klo 15.00-16.00	Keihäänheittäjän tyypilliset vammat <i>Ilkka Tulikoura</i>
16:00-16:45	Vammojen ennaltaehkäisy/demo <i>Jarmo Ahonen</i>
Klo 16.45	Kahvi
Klo 17.00-18.00	Monipuolisen urheilijan esimerkki <i>Toni & Timo Keränen</i>
18:00-19:00	Kova lähtönopeus hinnalla millä hyvänsä? <i>Riku Valleala & Kimmo Kinnunen</i>
Klo 19.00-20.00	Saunominen Sport Spa
Klo 20.00	Päivällinen
Klo 21.00-24.00	Vapaata keskustelua päivästä & illanvietto Espilä-baarissa <i>- Bändi Late ja Pate</i>

SUNNUNTAI 22.11.2015

Klo 07.00-07.30	Aamulenkki <i>Jarmo Hirvonen -Tanhuvaaran Urheilupiston opettaja ja valmentaja</i>
Klo 07.30-08.45	Aamiainen
Klo 09.00-10.00	Petteri Piironen valmennukselliset linjaukset <i>Petteri Piironen</i>
Klo 10.00-10.15	Kahvitauko
Klo 10.15-11.45	Demo: keihäänheiton toiminnallinen harjoittelu + keskustelua <i>Petteri Piironen</i>
Klo 12.00-13.00	Paneeli: Onko keihäänheittoharjoittelu muutoksen tarpeessa? <i>Mika Lehtimäki</i> <i>Keihäänheittäjät: Thomas Röhler, Antti Ruuskanen ja Kimmo Kinnunen</i>
Klo 13.00	Päätös & Lounas

Seminaarin juontaja: Mikaela Ingberg

Pidätämme oikeuden muutoksiin.