



KEIHÄSSEMINAARI

Keihäänheiton harjoittelu muutoksen kynnyksellä

Tanhuvaarassa 21.-22.11.2015



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

Huippuasiantuntijoina 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 El Sayed sekä Ilveksen liigajoukkueen fyysikkavalmentaja

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 URHEILUOPISTO



SUOMEN URHEILULIITTO



KEIHÄSSEMINAARI 21.-22.11.2015

Ohjelma

LAUANTAI 21.11.2015

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

SUNNUNTAI 22.11.2015

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

Seminaarin juontaja: Mikaela Ingberg

Pidätämme oikeuden muutoksiin.