



Koulutuspäivä

17.5.2015

Kupittaaan keilahallissa

Ammattivalmentaja Juha Maja saapuu keilahalliimme pitämään koulutuspäivän. Päivä koostuu kolmesta eri moduulista, joista voi valita itselleen sopivimman tai osallistua vaikka kaikkiin!

09.00-13.00 Nykyaikainen keilailutekniikka (1 tunti teoriaa, 3 tuntia rataharjoittelua) 20€/ hlö

Tämä moduuli sopii kaikentasoisille keilaajille jotka ovat kiinnostuneita kehittämään omaa heittotekniikkaansa. Rataharjoitukset toteutetaan osallistujat yksilöllisesti huomioiden.

13.00-15.00 Ratojen topografia, radan hoito ja keilapallot (2 tuntia teoriaa) 10€/ hlö

Luennolla käydään läpi keilaradan topografian ja radanhoidon merkitystä keilapallon liikkeeseen, pelipaikkaan ja tuloksiin. Luennolla käsitellään myös välinetietoutta, ja sisällön omaksuminen edellyttää lajin perusasioiden tuntemusta.

15.00-16.00 Lounas

16.00-20.00 Pallon liikkeen lukeminen (1 tunti teoriaa, 3 tuntia rataharjoittelua) 20€/ hlö

Tämän moduulin tarkoituksena on kehittää silmää keilapallon liikkeelle sekä opetella hallitsemaan ja muuttamaan siihen vaikuttavia asioita. Rataharjoituksissa harjoitellaan pallon vauhdin sekä pyörinnän muuttamista sekä pelipaikan että kaatoreaktion etsimistä. Sisältö soveltuu parhaiten kokeneemmille kilpakeilaajille.

Ilmoittautumiset keilahallille viimeistään 10.5.2015 joko p. 020 7870 335 tai info@kupittaaankeilahalli.fi

Lisätietoja TKL:n toiminnanjohtaja Kai Hildéniltä p. 020 7870 330 tai turun.keilailuliitto@kolumbus.fi

