

# PAININ SEURAVALMENTAJAPÄIVÄT 2. - 3.1.2010

Tampere, Ratina

Jälleen on aika koota seuravalmentajat yhteiseen tilaisuuteen oppimaan uutta painitekniikkaa, kuulemaan luentoja mielenkiintoisista aiheista ja tapaamaan toisia painivalmentajia reippaassa urheiluhengessä. Tulevan vuoden aloittaa perinteiset Seuravalmentajapäivät ja paikkana on jälleen Tampereen Ratina. Seuravalmentajapäivät alkavat lauantaina 2.1.2010 klo 12.00 ja päättyvät sunnuntaina 3.1.2010 noin klo 13.00.

Ohjelmassa käytännön valmennusta ja luentoja

Kreikkalais-roomalaisen painin tekniikka opettaa päävalmentaja Juha Virtanen yhdessä muiden Painiliiton kreikkalais-roomalaisen painin nuorten olympiavalmentajien **Juha Lappalaisen** ja **Marko Yli-Hannukselan** kanssa. Vapaapainin nuorten olympiavalmentaja **Ahto Raska** apuvalmentajineen perehdyttää osallistujia vapaapainin tekniikassa.

Tilaisuuden tulee avaamaan Painiliiton puheenjohtaja Jukka Rauhala. Seuraavana päivänä Rauhala valottaa Painiliiton strategiaa v. 2010-2012. Avauksen jälkeen päävalmentaja Juha Virtanen ja Ahto Raska luennoivat menestyvän painijan harjoittelusta. Osuudessa ”painiottelun taktiikka” viisiin olympiakisoihin ja myös Tanskan MM-kisoihin osallistunut painituomari **Pertti Vehviläinen** kertoo havainnoistaan Tanskan MM-molskilta.

## ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen **18.12.2009** mennessä Liiton toimistoon, (09) 3481 2394 tai:

- Janne Koivula, [janne.koivula@painiliitto.net](mailto:janne.koivula@painiliitto.net) (pe 11.12. saakka)

- Antti Pekkala, [antti.pekkala@painiliitto.net](mailto:antti.pekkala@painiliitto.net).

## OSANOTTOMAKSU

10 € / hlö maksetaan etukäteen Painiliiton Suupohjan Osuuspankin tilille 473047-226005. Maksun viestikenttään on laitettava osallistujan seura ja nimi.

## MAJOITUSVARAUKSET

Majoitusvaraukset suoraan hotelliin Cumulus Koskikatuun, puh. (03) 242 4111, [koskikatu.cumulus@restel.fi](mailto:koskikatu.cumulus@restel.fi), varauskoodilla ”Paini”. Varaukset on tehtävä mahdollisimman nopeasti, sillä huoneita on rajoitetusti. Majoituksen hinta on 63 € / 1 hh / vrk ja 72 € / 2 hh / vrk sisältäen aamupalan ja saunamahdollisuuden.

## ALUSTAVA OHJELMA

Lauantai 2.1.2010

12.00	Avaus	Ratina	Jukka Rauhala
12.15	Menestyvän painijan harjoittelu	Ratina	Juha Virtanen + Ahto Raska
13.00	Tekniikkaharjoitukset matto 1: kreikkalais-roomalainen paini	Ratina	Juha Virtanen + valmentajat

	matto 2: vapaapaini		Ahto Raska + valmentajat
	ruokailutauko		
17.00	Painiottelun taktiikka matto 1	Ratina	Pertti Vehviläinen
18.00	Tekniikkaharjoitukset matto 1: kreikkalais-roomalainen paini matto 2: vapaapaini	Ratina	Juha Virtanen + valmentajat Ahto Raska + valmentajat
	Sauna (klo 18-22)	hotelli	

#### Sunnuntai 3.1.2010

9.00	Painiliiton strategia 2010-2012	Ratina	Jukka Rauhala
10.30	Tekniikkaharjoitukset matto 1: kreikkalais-roomalainen paini matto 2: vapaapaini	Ratina	Juha Virtanen + valmentajat Ahto Raska + valmentajat
12.00	Päätös: palautteet ja sauna	Ratina	Pertti Vehviläinen

#### LISÄTIEDOT

Ohjelma ja sisältö: Suomen Painiliitto ry, Janne Koivula, puh. (09) 3481 2394,  
[janne.koivula@painiliitto.net](mailto:janne.koivula@painiliitto.net)  
 Ratina: Ratinan rantatie 1, 33100 TAMPERE, puh. 040 575 6840 / vahtimestarit  
 Majoitus: Cumulus Koskikatu, Koskikatu 5, 33100 TAMPERE, puh. (03) 242 4111,  
[koskikatu.cumulus@restel.fi](mailto:koskikatu.cumulus@restel.fi)

TERVETULOA!