



# TAITOLUISTELUN TEKNIKKALEIRIT 2018-2019

Pajulahti Olympic Training Center

Suosittu taitoluisteluleirit jatkuvat Lahden Pajulahdessa!

Luistelukalenterissa tulevan kauden **Berit Kaijomaan** tekniikkaleirit. Valmennustiimiin kuuluvat kokeneet valmentajat **Jacek Zylski, Merja Huttunen** ja **Hanna Kaijoma**.

Hyvä peruluistelutekniikka on äänetöntä, vaivattoman näköistä sekä molempiin rotaatio- ja liikesuuntiin tasavahvasti etenevää. Rytminvaihdos-askelharjoitteemme ovat hauskoja ja luistelija monipuolisia.

Hyppytekniikan harjoittaminen koostuu kehonhallintaharjoitteista; valmistautumiskaarella, ilmalennossa ja alastulossa. Piruutitekniikassa harjoittelemme oikealla kaarella pyörimistä, asennon hallintaa ja pyörimisen kiihdyttämistä.

## LISÄTIEDOT ILMOITTAUTUMISESTA:

**SARI ELORANTA**  
puh. 044 7755 204,  
sari.eloranta@pajulahti.com

## LISÄTIEDOT LEIREISTÄ:

**BERIT KAIJOMAA**  
berit.kaijomaa@phnet.fi

Ennakkotilauksesta  
yksityistunnit ja  
kilpaohjelmien  
teettäminen  
leirien aikana!

## LEIRIT

Tekniikkaleirit, Berit

15.-17.10.2018	I Tekniikkaleiri Myös aikuisille suunnattu tekniikka- ja ohjelmankatsastusleiri
29.-31.12.2018	II Tekniikkaleiri Myös aikuisille suunnattu tekniikka- ja ohjelmankatsastusleiri
20.-22.4.2019	III Tekniikkaleiri
17.-19.5.2019	IV Tekniikkaleiri

**Hinta 305€ / leiri**

Tekniikkaleirien kohderyhmä:  
Kaikki sarjat Silmuista ylöspäin (ei aluesarjoja)

Leirin hinta sisältää valmennuksen, täysihoidon iltapaloilla ja majoituksen opistotason huoneissa.

Tekniikkaleirit sisältävät: ryhmävalmennuksen, oheisharjoittelun ja lajiluennot. Yksityistunnit mahdollisia lisäkorvauksesta. Huom! Leirillä on mahdollisuus suorittaa liiton testejä

Leirille ilmoittautuminen:  
pajulahti.com/valmennuskeskus/teemaleirit/taitoluisteluleirit/

*\*Leiripaikkoja on rajoitetusti*



**Pajulahti**

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola  
p. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)