

Vi inviterer utøvere, trenere, ledere og foreldre til

IDRETTSEMINARET 2013 - RINGSAKER

Tirsdag 7. mai kl. 18.00. Sted: Teatersalen Brumunddal



«Fra å være talentløs 15-åring til å bli olympisk mester»

Olympisk mester i skiskyting, Halvard Hanevold.



Basistrening – grunnmuren i all idrett. Hva og hvorfor?

Sigurd Pettersen, Høgskolen i Hedmark.

Tidligere vinner av hoppuka.

Etterpå går vi ut, og prøver ulike typer «basistrening» i praksis. Vi oppfordrer flest mulig til å delta sjøl (møt i såfall opp i treningstøy). Trenere fra Hedmark idrettskrets leder aktivitetene.



Vi avslutter inne i Teatersalen med demonstrasjon og testing av gode basisøvelser, spesielt med henblikk på ski, sykkel og fotball.

Leder for nyetablerte Olympiatoppen Innlandet, Erlend Slokvik forteller om satsingen på morgendagens topputøvere i Hedmark. En av suksessfaktorene til norske topputøvere, er at de har vektlagt basistrening for å komme dit de er. Nå vil Olympiatoppen bidra til at flere unge utøver (12-18 år) kan optimale sine muligheter for kunne nå langt i en idrett.

Påmelding: SEND SMS NÅ med ordet: IDRETT til 2345.

Arrangører:



Ringsaker Kommune



RB Ringsaker Blad
BRUMUNDDALSEN
- møteplassen i Ringsaker