

# Keilaajattaret kouluttautuu!

Suomen Keilailuliitto järjestää neljä koulutusta, jotka on suunnattu naiskeilaajille. Koulutuksissa käydään läpi hyvin perusasioita, eli koulutukset eivät ole suunnattu M-A-luokan keilaajille, vaikka toki kutsumme kaikki innokkaat mukaan koulutuksiin.

Kaikki koulutukset tullaan järjestämään teamsin välityksellä ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

## Keilaajattaret kouluttautuu 1, to 9.12.2021 klo 19.00-20.30

Ensimmäisessä koulutuksessa käydään läpi peruskurssin materiaali mm. lajin historiaa sekä pitkälti keskitytään tekniikkaan, 5 askeleeseen. Hieman puhutaan totta kai myös paikkopelistä. Kouluttajana toimii toivottavasti hyvin monille tuttu Krista Pöllänen.



## Keilaajattaret kouluttautuu 2, ma 10.1.2022 klo 19.00-20.00

Toisessa koulutuksessa keskitytään kilpailusääntöihin, pelimuotoihin sekä niin sanottuihin ”herrasnaissääntöihin”. Haluatko siis tietää mitä tarkoittaa eurooppalainen pelitapa, tai mikä on ämpäri tai milloin on sinun vuorosi heittää hyvien tapojen mukaan? Näihin kaikkiin sinulle kertoo vastauksen juuri kolmen mitalin kanssa senioreiden MM-kilpailusta kotiin matkannut, pitkän linjan arvokisakeilaaja Reija Lundén.



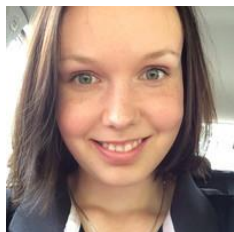
## Keilaajattaret kouluttautuu 3, to 17.2. klo 19.00-20.00

Kolmannella kerralla keskitymme keilaajan fysiikkaa. Tällä kertaa ei suinkaan mihinkään urheilijan harjoitteluun, vaan hyvään lämmittelyyn ja siihen miten keilaaminen olisi mukavampaa, vaikka polvet ja selkä reistailisivatkin. Ammattitaitoaan teille helmikuussa jakaa maajoukkueidenkin fysiikkavalmentaja Jaana Puhakka.



## Keilaajattaret kouluttautuu 4, to 10.3. klo 19.00-20.00

Viimeisimpänä, mutta ei suinkaan vähäisimpänä puhutaan peukalon teippaamisesta, pallon pintojen muuttamisesta, kengistä ja varmasti hieman rataolosuhteistakin. Tiesithän että peukalonreikään laitetaan yleisesti kahta eriliasta teippiä ja jotta oikean irrotuksen tekeminen on mahdollista, pitää peukalon olla tiukka. Tästä sekä monesta muista keilailun saloista teille lisää kertoo Sport Bowling Finlandilla työskentelevä ja palloja poraava Roosa Lundén.



Ilmoittautuminen tapahtuu webpolin kautta ja samalla voit laittaa toiveita kyseiseen aiheeseen liittyen mitä haluaisit, että tilaisuudessa käsitellään. <https://link.webropolsurveys.com/S/470408DCB6A40263>

Tilaisuuksia vetää naisvaliokunnan jäsen Hannele Impola, jolta tarvittaessa lisätietoja [hannele.impola@vierumaki.fi](mailto:hannele.impola@vierumaki.fi) tai 050 5921919. Tervetuloa mukaan!

