



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

## Vapaapainiin keskittyvä painikouluohjaajakoulutus Kajaanissa

Aika 19. - 20.8.2017  
Paikka Kajaanin Juntan painisali, Vienankatu 5  
Kouluttajat Mika Kivelä, Ahmed Al-Askeri

Koulutuksen painitekniikkaosioissa painotutaan erityisesti vapaapainin perustekniikkaan. Koulutus sopii erityisen hyvin tyttöryhmien vetäjille tai painivalmentajauraansa aloitteleville, jotka työskentelevät alle 14-vuotiaiden painijoiden kanssa. Myös valmentamisesta kiinnostuneet aktiivipainijat ovat tervetulleita.

Teoriaosuudessa on asiaa harjoittelun rakenteesta ja nuorten painijoiden harjoittelusta.

### Viikonlopun aikataulu:

#### Lauantai 19.8.

12-14 mattoharjoitus  
14 ruokailu (sisältyy hintaan)  
15 teoria  
16-18 mattoharjoitus

#### Sunnuntai 20.8.

10-12 mattoharjoitus

Koko koulutuspaketin hinta la-su 60,-. Maksu tapahtuu joko käteisellä paikan päällä tai seuroille laskutuksena Painiliiton kautta. Ilmainen majoitus mahdollista painisalilla. Hotellimajoitus suoraan hotelleista.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 14.8. mennessä Pekka Moliis 040 725 7977 tai [pekka.moliis@kajaani.net](mailto:pekka.moliis@kajaani.net)

**Järjestäjänä Suomen Painiliiton pohjoinen alue**