



## **SAMLING KULESTØT LØRDAG 7. JANUAR 2012 kl.11.00**

**TFIK og Sem friidrett arrangerer kulestøtseminar for utøvere og trenere  
I Messehuset kl. 11-12 og Messehallen kl. 12-14**

**Vi tenker oss seminaret for barn født i 1999 og eldre, som konkurrerer i kule.**

TFIK og Sem friidrett arrangerer en lørdag i måneden ”workshops” for aktive og trenere som ønsker å lære mer om idretten sin, og dette er tredje arrangement. (Neste workshop blir lenger ut på vinteren, og da står sprint på programmet.

### **Foredragsholder lørdag 7. januar:**

**Trond Ulleberg, trener i kule skal lede treningen.**

**Trond er og har vært trener for en rekke av Norges beste kulestøtere, og er den utøver og trener i Norge som kan mest om rotasjonsteknikken i kule!**

**Ettersom vi skal trene, still i treningstøy til seminaret, samt liten notatblokk og blyant!**

**Interesserte aktive og trenere melder seg på innen 21. desember til undertegnede, email:**

[froynes@online.no](mailto:froynes@online.no)

Vel møtt til lærerikt og faglig seminar, der dere vil lære mer om kulestøt med rotasjon!

Mvh.  
TFIK og Sem IF Friidrett

Monica Grefstad Frøynes  
(trener)

Ståle Jan Frøynes  
(trener)