

# **Lasten ja nuorten punttikoulu alkaa Urheiluopistolla**

## **Myös vanhemmat tervetulleita mukaan seuratoimintaan**

Lapin Urheiluopistolla alkaa syyskuussa 10-15 –vuotiaille tytöille ja pojille tarkoitettu punttikoulu. Ounasvaaran Atleetti Klubin järjestämään punttikouluun on osallistunut vuodesta 2004 lähtien jo melkoinen joukko rovaniemeläislapsia ja –nuoria, niin poikia kuin tyttöjäkin. Punttikoulun kerran aloittaneista monet ovat edelleen harrastuksen parissa. Osoituksena laadukkaasta nuorisotyöstä OAK vastaanotti Nuoren Suomen Sinettiseura-arvon keväällä 2008. Suomen Painonnostoliitto on puolestaan valinnut OAK:n jo kolmesti Suomen parhaaksi punttikouluseuraksi.

Punttikoulussa harjoitellaan olympiapainonnostoa, jonka perusliikkeitä ovat tempaus ja työntö. Painonnosto on monipuolinen laji niin harrastus-, kuntoilu- kuin kilpalajina ja se kehittää lihaskunnan lisäksi mm. vartalonhallintaa. Punttikoulussa kehitetään painonnostossa tarvittavia ominaisuuksia kuten nostotekniikkaa, nopeutta, ketteryyttä, kimmoisuutta ja liikkuvuutta. Harjoituksissa myös pelataan, voimistellaan, jumpataan kepillä, tehdään kuntopiiriä ja venytellään. Punttikouluksi kutsutaan ensimmäistä harjoitteluvuotta, jonka jälkeen lapset ja nuoret voivat jatkaa junioriryhmissä.

Painonnosto kuuluu olennaisesti lähes kaikkien urheilulajien lihasvoimaharjoitteluun ja se sopii siten erinomaisesti myös muiden urheiluharrastusten rinnalle. Päinvastoin kuin yleisesti uskotaan, painonnostoa voi alkaa harjoittelemaan jo nuorella iällä, jopa alle kymmenvuotiaana. Tällöin nostoharjoittelu on vielä yleisten liikuntavalmiuksien ja tekniikan opettelua puukepillä tai kevyillä painoilla. Asiantuntevien valmentajien ohjauksessa nostoharjoittelun aloittaminen on turvallista ja hauskaa.

Salilla voi ottaa mallia ja saada ohjausta myös OAK:ta Suomessa edustavalta ja Pekingin olympiakisoissa Uutta-Seelantia edustaneelta Richard ”Riku” Pattersonilta, joka harjoittelee Rovaniemellä marraskuuhun asti.

## **Vanhemmat mukaan toimintaan**

Ounasvaaran AK toivottaa myös uusien ja jo pidempään lajia harrastaneiden lasten ja nuorten vanhemmat mukaan seuran toimintaan ohjaajina tai toimihenkilöinä. OAK sai ainoana painonnostoseurana Suomessa Opetusministeriön, SLU:n ja Nuoren Suomen myöntämää seuratukea. Tuki on tarkoitus käyttää punttikoulu- ja juniori-ikäisten harjoittelun monipuolistamiseen ja uusien ohjaajien rekrytoimiseen. Seura kouluttaa uudet ohjaajat lajin saloihin ja saattaaapa siinä päästä punttikärpänenkin puraisemaan. Ohjaajille varataan kauden mittaan mm. omat harjoitusvuorot ns. valmentajakerhon merkeissä. Liikunnallisuus ja monipuolisuus ovat valmentajakerhon kantavia teemoja.

**Punttikoulun ja ohjaajatoiminnan infotilaisuus pidetään Lapin Urheiluopistolla tiistaina 1.9. kello 18-19. Tilaisuudessa voi ilmoittautua punttikouluun ja kysellä lisätietoja uudesta harrastuksesta. Ensimmäiset harjoitukset ovat tiistaina 8.9. Harjoituksia järjestetään toukokuun loppuun asti kahdesti viikossa, tiistaisin ja torstaisin kello 17:30-18:30. Punttikoulusta voi tiedustella Harri Norbergilta, puh. 0500-343303, s-posti: [harri.norberg@atleettiklubi.fi](mailto:harri.norberg@atleettiklubi.fi). Junioriharjoitukset jatkuvat joka arkipäivä klo 17:30 alkaen. Lisätietoja: [www.atleettiklubi.fi](http://www.atleettiklubi.fi).**

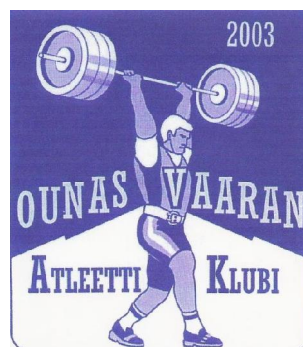


Kuva: ”Peruskoululaiset 2009”: OAK:n juniorijoukkue valmentajineen Peruskoululaisten mestaruuskisoissa Parkanossa helmikuussa 2009.

---

**PUNTTIKOULUN INFOTILAISUUS**  
**TI 1.9. KLO 18-19 URHEILUOPISTOLLA**

**PUNTTIKOULUHARJOITUKSET**  
**TIISTAISIN JA TORSTAISIN KLO 17:30-18:30**



[WWW.ATLEETIKLUBI.FI](http://WWW.ATLEETIKLUBI.FI)