Aikidoliitto

# Junioriohjaajakoulutuksen ohjelma (I-taso)

**Ennakkotehtävä**
palautetaan 9.10.2011 mennessä osoitteeseen: aikido@aikidoliitto.fi
1. Mitä odotat koulutukselta? Nimeä kaksi tärkeintä asiaa!
2. Kerro lyhyesti ohjauskokemuksestasi:
-oletko toiminut ohjaajana, kuinka kauan, aiemmat koulutukset jne.

## Osa 1

Lauantai 15.10.2011

| | |
|---|---|
| 9.00 – 9.30 | Tapahtuman avaus, henkilöesittelyt, koulutuksen rakenteen ja tavoitteen esittely |
| 9.30 – 11.15 | Lasten liikunnan tavoitteet ja yleiset periaatteet |
| | Ohjaajan rooli ja tehtävät |
| 11.15 – 12.15 | Tauko |
| 12.15 – 13.30 | Perusliikkumisen ohjaaminen |
| | Eri osa-alueiden ohjaaminen |
| 13.30 – 14.30 | Ryhmätyö: lapsille soveltuvat fyysisten ominaisuuksien harjoitteet |
| 14.30 – 15.00 | Tauko |
| 15.00 – 17.00 | Ryhmätöiden purku (käytäntö) |

Sunnuntai 16.10.2011

| | |
|---|---|
| 9.00 – 9.45 | Harjoitusten suunnittelu |
| 9.45 – 10.30 | Ryhmätyö: Harjoitustapahtuman rakentaminen käytännössä |
| 10.30 – 11.30 | Tauko |
| 11.30 – 13.00 | Ryhmätöiden purku (käytäntö) |
| 13.00 – 13.15 | Tauko |
| 13.15 – 15.00 | Lapsen kehitysvaiheet |
| | Välitehtävien jakaminen |
| | Koulutusviikonlopun päätös |

**Välitehtävä:**
1. Kehitä yksittäinen taitoharjoite, joka kehittää ensisijaisesti:
a) tasapainoa b) erottelukykyä
c) ketteryyttä d) silmä-käsikoordinaatiota
e) reaktiokykyä f) koordinaatiota g) rytmikykyä
2. Lue jaettu koulutusmateriaali läpi

## Osa 2

Lauantai 29.10.2011

| | |
|---|---|
| 9.00 – 10.00 | Taitoharjoittelun perusteet |
| 10.15 – 12.00 | Eri taito-ominaisuuksien harjoittaminen, välitehtävän purku (käytäntö) |
| 12.00 – 13.00 | Tauko |
| 13.00 – 14.30 | Harjoitusvammojen ensiapu ja ennaltaehkäisy |
| 14.30 – 15.00 | Tauko |
| 15.00 – 17.00 | Yksittäisen taitoliikkeen opettaminen (käytäntö) |
| | Pelejä ja leikkejä |

Sunnuntai 30.10.2011

| | |
|---|---|
| 9.00 – 15.00 | Lajikoulutuspäivä Kirkkonummella |