



Aikidoliitto

# Aikidoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus, tasot 1-3

# YHTEISET OSAAMISTAVOITTEET

**VALMENTAJANA JA  
OHJAAJANA  
toimiminen**

**URHEILUN JA  
LIIKUNNAN  
valmiudet ja ominaisuudet**

**EETTINEN JA  
TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ  
valmennus ja ohjaus**

## URHEILIJAN URAN KOKONAISVALTAINEN TUKEMINEN

**Valmentaminen ja  
ohjaaminen yksilön  
kasvun tukena**

**Yksilöllinen  
harjoittelu**

**Urheilijan terveys  
ja hyvinvointi  
menestyksen  
taustalla**

Taso 3

Taso 3

## HARJOITUS- JA KILPAILUKAUDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

**Yksilön  
valmentaminen ja  
ohjaaminen  
osana ryhmää**

**Tavoitteellinen  
harjoittelu**

**Ohjaaminen  
liikunnalliseen ja  
urheilulliseen  
elämäntapaan**

Taso 2

Taso 2

## YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN TOTEUTTAMINEN

**Harjoitusryhmän  
hallinta ja yksilön  
huomioiminen**

**Ominaisuuksien  
monipuolinen  
harjoittaminen**

**Turvallinen  
valmennus- ja  
ohjaustilanne**

Taso 1

Taso 1

**Hyvää valmennusta  
ja ohjausta**

**Hyvää harjoittelua**

**Tervettä urheilua ja  
liikuntaa**

# Aikidoliiton valmentaja- ja ohjaajakoulutus

TASOT 1-3		VALMENTAJANA JA OHJAAJANA TOIMIMINEN	AIKIDON HARJOITTELIJAN VALMIUDET JA OMINAISUUDET	EETTINEN JA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VALMENNUS JA OHJAUS	Lajitaidot
Intohimo	<b>TASO 3</b>	Aikidonuran kokonaisvaltainen tukeminen  Kansallinen taso	Yksilöllinen harjoittelu  Dan-kokeeseen valmentaminen	Aikido elämäntapana	3. dan
Innostus	<b>TASO 2</b>	Yksilön valmentaminen  Harjoituskauden suunnittelu  Seurataso	Tavoitteellinen harjoittelu  Oheisharjoittelu  Kyu-kokeeseen valmentaminen	Aikidon eettiset periaatteet  Ohjaaminen urheilulliseen elämäntapaan	1. dan
Ilo	<b>TASO 1</b>	Harjoitusryhmän hallinta ja yksilön huomioiminen  Yksittäisen harjoituksen ohjaaminen	Aikidon lajitaitojen ohjaaminen  Taitoharjoittelun ja fyysisen harjoittelun perusteet	Terveelliset ja turvalliset harjoitusmenetelmät	3. Kyu

# TASO I

50 h

## ENNAKKOTEHTÄVÄT

### YLEISOPINNOT: LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖJEN VOK-TEEMAKOULUTUKSET 19 h

Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3h)      Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3h)

Taitoharjoittelu (3h)    Fyysinen harjoittelu (7 h)      Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (3 h)

## VÄLITEHTÄVÄT

### LAJIOPINNOT:

Aikidon lajitaidot: 3. kyu

#### JUNIORIOHJAAJIEN LAJIVIIKONLOPPU

**Budolajien päivä:** Herkkyykskaudet, harjoitusvammojen ensiapu ja ennaltaehkäisy, henkinen turvallisuus, Pelejä, leikkejä, taitoharjoitteita

**Lajipäivä:** Aikidon historia ja järjestötoiminta, Dojoetiketti, Aikidon lajitaitojen ohjaaminen lapsille, graduoinnit  
Junnuleirin suunnittelu ja toteutus

#### AIKUISTEN OHJAAJIEN LAJIVIIKONLOPPU

1. Päivä: Aikidon historia ja järjestötoiminta, Aikitaiso: fyysisen kunnan ja terveyden edistäminen, Aikidon lajitaitojen ohjaaminen, Dojoetiketti

2. Päivä: Aikidoharjoitusten suunnittelu ja käytännön toteutus (leiripäivä)

## LOPPUTEHTÄVÄT

# TASO II

# 100 h

## YLEISOPINNOT:

EA 1, hätäensiapukurssi tai vastaava koulutus esim. urheiluvammojen hoito ja ennaltaehkäisy

## ENNAKKOTEHTÄVÄT

### LAJIOPINNOT:

Aikidon lajitaidot: 1. dan.

1. päivä: Harjoituskauden suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen, aikidon oheisharjoittelu, yksilön ohjaaminen osana ryhmää, näyttösten ja lajiesittelyiden toteuttaminen

2. Päivä: Budokaksi kasvamisen tukeminen, eettiset kysymykset, seuratoiminnan osaaminen, kyu-graduointiin valmentaminen

## VÄLITEHTÄVÄT (leiritreenin suunnittelu)

3. päivä: Aikidon lajitekniikoiden ohjaaminen, leiritreenien suunnittelu

4. päivä: Koulutusleiri (esim. Kotimaisten opettajien leirin tai seuraleirin yhteydessä)

## LOPPUTEHTÄVÄT (seuran harjoitussuunnitelman laatiminen)

# TASO III

150 h

## Aikidon lajitaidot: 3. dan

### Koulutuksen toteutus:

Koulutus toteutetaan mentorikoulutuksena (yksilö tai ryhmä)  
Mentorin tulee olla vähintään 4-tason aikidovalmentaja, fukushidoin

Koulutuksen suorittajalle laaditaan yksilöllinen opintosuunnitelma, joka hyväksytetään Koulutusvaliokunnalla

Koulutusprosessin suositeltu kesto on 1-2 vuotta

Koulutuksesta laaditaan raportti Koulutusvaliokunnalle, joka vahvistaa koulutuksen suoritetuksi

### Yhteisiä sisältöjä:

Leirien ohjaaminen mentorin apuna tai itsenäisesti

Ulkopuolisten ryhmien ohjaaminen

Dan-kokeeseen valmentaminen

Näytösten / lajiesittelyiden toteuttaminen

**PROJEKTITYÖ** (kehittämistyö liittotasolla, lehtiartikkelit tms.)