

Tervetuloa kamppailulajien yhteiseen I-tason junioriohjaajakoulutukseen!

Junioriohjaajakoulutus on tarkoitettu kaikille junioriohjaajana toimiville ja sellaiseksi aikoville. Koulutuksessa käsitellään muun muassa lasten liikunnan ja urheilun perusteita, turvallista ohjaamista ja ohjaajan roolia niin ohjaustilanteessa kuin sen ulkopuolella, perusliikuntataitojen ja erityistaitojen harjoittamista, harjoitusohjelman suunnittelua sekä paljon muuta ohjaajuuteen liittyvää tietoa ja touhua.

Koulutuksen tavoitteena on tarjota eväitä aloitteleville tai jo jonkin verran ohjanneille junioriohjaajille entistä turvallisempaan ja laadukkaampaan junioriohjaamiseen. Koulutus on käytännönläheinen ja vuorovaikutteinen.

Koulutus koostuu luennoista, käytännön harjoitteluista ja soveltamisesta, omien harjoitteiden suunnittelusta ja niiden ohjaamisesta. Koulutus sisältää kaksi viikonloppua, ja näiden viikonloppujen väliselle ajalle annetaan etätehtäviä.

Koulutus järjestetään 6.-7.4. ja 11.-12.5. Torniossa, Peräpohjolan opistolla (Kivirannantie 13, 95410 Tornio).

Koulutus alkaa lauantaina 6.4.2019 klo 10.00 Joentalolla luentosalissa. Käytännön harjoitukset järjestetään Joentalon liikuntasalissa tatamilla sekä mahdollisesti myös Kamppailu- ja kiipeilykeskuksella Torpin monitoimitalossa Torniossa (teollisuuskatu 10 ovi J7, 95410 Tornio).

Koulutuksen tarkempi aikataulu ilmoitetaan osallistujille myöhemmin.

Koulutuksen sisältö:

- Lasten liikunnan ja urheilun perusteet
- Yleinen liikuntakasvatus
- Lasten kehitysvaiheet
- Perusliikkumisen ohjaaminen
- Eri fyysisten ominaisuuksien ohjaaminen
- Harjoitussuunnitelman laatiminen
- Pelejä ja leikkejä
- Taito-ominaisuuksien harjoittaminen
- Budolajeille tyypilliset urheiluvammat ja ensiapu
- Lajiosa (lajiliiton järjestämä)

Ennakkotehtävä

1. Mitä odotat koulutukselta? Nimeä kaksi tärkeintä asiaa!
2. Kerro lyhyesti ohjauskokemuksestasi. Oletko toiminut ohjaajana aiemmin? Kuinka kauan? Aiempia koulutuksia? jne
2. Muistele mukaan koulutukseen lasten suosikkileikkejä harjoituksista/omia suosikkejasi!

Vastaukset lähetetään kouluttajalle viimeistään viikkoa ennen koulutuksen alkua osoitteeseen henni.ylimainen@taekwon-do.fi !

Hinta

100€/henkilö, sisältää junioriohjaajan oppaan sekä opetuksen.

Lisäksi sinulla on mahdollisuus tilata ruoat ensimmäiselle koulutusviikonlopulle hintaan 69€/henkilö (sisältää lauantaille aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen, iltapala ja sunnuntaille aamupala, lounas ja päiväkahvi).

Voit myös majoittua Peräpohjolan opistolla joko yhden hengen tai kahden hengen huoneissa. Yhden hengen huoneen hinta on 55€/yö ja kahden hengen huoneen hinta on 35€/henkilö/yö.

Ilmoittautuminen

Sitovat ilmoittautumiset henkilökohtaisesti Suomisport-palvelun kautta sunnuntaihin 17.3.2019 mennessä! Myös ruokailu ja majoitus varataan Suomisport-palvelun kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

Laskutus tapahtuu ilmoittautumisen jälkeen.

Mahdolliset peruutustapaukset tulee ilmoittaa välittömästi ja kurssimaksu palautetaan ainoastaan hyväksyttävästä syystä (kuten sairastuminen). Ruoka ja majoitus ei korvattavissa.

Mukaan tarvittavat:

- Lajisi harjoituspuku
- Muistiinpanovälineet
- Juomapullo
- Saunakampeet (lauantaina mahdollisuus saunaan ja pulahtaa altaassa)
- Mahdolliset omat eväät

Vaatimukset: Voimassa oleva lisenssi