



## SUOMEN JOUSIAMPUJAIN LIITTO

Finlands Bågskytteförbund | Finnish Archery Association

### SEURAOHJAAJAKOULUTUS

Kurssi 4–5 tuntia sisältää:

- Apuohjaaja – ohjaaja – valmentaja; oppimista ohjaustyötä tekemällä
- Keskeisimmät lämmittely- ja lihaskuntoliikkeet jousiammunnan harrastajalle ja kilpailijalle, vinkkejä lajivoiman harjoittamiseen
- Jousiammunnan tärkeimmät turvasäännöt, taulukoot ja sarjamerkinnot, eri jousityypit ja kilpailusäännöt
- Ohjaamisen perusteet – miten teen itseni ymmärrettäväksi, miten annan palautetta, miten motivoin ampujaa
- Toleranssi korjattaviin tekniikka-asioihin; miten ja missä järjestyksessä lähdän ampujaa auttamaan
- Aloittelijoiden 10 yleisintä korjattavaa tekniikka-asiaa
- Osallistujien kysymykset ja tekniikkamurheet
- Todistusten jako

