

# Ensinuolet

SJAL:n alkeiskurssikonsepti  
starttaa

20.10.2015



# Sisältö

- Materiaalin esittely
- Ensimmäiset kokemukset pilotista
- Suunnitelmat ja keskustelu jatkokehityksestä



# Materiaalia

- Kurssikäsittekirjoitus
- Kurssikirjeet
- Kurssijuliste
- Diplomi
- Markkinointiesite



# Kurssikerrat

- 6 kertaa 2h
  1. Jalka-asento, keskivartalon asento ja T-asento
  2. Valmistautuminen: kahvaote, jousikäden asento, sormiote jänteeltä ja pään asento
  3. Veto ja selkälihasten käyttö
  4. Ankkurointi, linjaaminen ja tähtääminen
  5. Laukaisu
  6. Jälkitähtäys (kurssikisa ja merkkisuoritus)



# Ensimmäisiä kokemuksia

- Merkittävin ero aiempaan kokemukseen on, että asioissa edetään melko hitaasti
  - Tekniikan kriittisimmät kohdat käydään kurssiivisesti läpi
  - Saa olla tarkkana, että huomio pysyy pääteemoissa
- Ei liikaa oppilaita per ohjaaja



# Aikatauluista

- Ensinolet-materiaali on valmiina marraskuun puoliväliin mennessä
- Pilotit voivat alkaa vielä tänä vuonna
- Ensi vuoden puolella laajempaan käyttöön, kun kokemukset pilotista on saatu



# Jatkokehitystä – valmennuspäällikön ajatuksia

- Joko jatkoversion tai täydennyskurssiversio taljajouselle, pitkäjouselle ja vaistolle
- Oma versio juniorikursseille, jossa vähän kevyempää ohjelmaa välillä
- Aikatauluna ensi kesään mennessä

