

Muksujen Ensinolet -kurssin ohjaaja- & apuohjaajakoulutus

Koulutus antaa pääohjaajalle sekä 15-vuotta täyttäneelle apuohjaajalle perustiedot 8–18 -vuotiaiden lasten jousiammunnan harrastusryhmän ohjaamiseen. Koulutus on suunnattu aloitteleville tai nuorille ohjaajille, joilla on vain vähän tai ei ollenkaan ohjauskokemusta, mutta jotka kuitenkin ovat harrastaneet jousiammuntaa jo usean vuoden ajan. Koulutus onkin erinomainen startti ohjaajan polulle.

Koulutuksen kokonaiskesto on 3 tuntia, josta lähiopetusta on 2 tuntia. Tämän lisäksi osallistujan tulee varata 1 tunti verkossa tehtävään Olympiakomitean kurssiin.

https://www.olympiakomitea.fi/ohjaajakoulutus/story_html5.html

Koulutuksen osia ovat:

- Muksujen Ensinolet -kurssin sisällön läpikäynti
 - Alkulämmittelyleikit
 - Lihaskuntoliikkeet, tasapaino, keskittymisharjoitukset
 - Lajitekniikka
 - Erilaiset ammutaleikit ja -kilpailut
- Mitä on lapsikeskeinen, turvallinen ja hauska jousiammunta?
 - Ohjelman suhteutus paikalla oleviin lapsiin
 - Ampumaturvallisuus viivalla, hiilikuitunuolet, nuolen kärjen suunta viivalla
 - Mieti etukäteen, miten toimit eri häiriötilanteissa.
 - Pidä tekniikkaosuus lyhyenä, ammuta paljon nuolia, keksi hauskoja variaatioita
- Ryhmähengen luominen, keinoja ryhmänhallintaan, hyvä ilmapiiri, positiivinen ohjaaminen ja urheilun ilo
 - Tutustuta lapset rauhasa toisiinsa muutaman kerran: nimileikki alkuun; nimi ja positiivinen adjektiivi samalla kirjaimella.
 - Jos et osaa kaikkia nimiä ensin tai tuuraat toista ohjaajaa, laita lapsille nimitarra oikeaan hihaan.
 - Tee ammutaharjoituksia ja kilpailuita pareittain, pidä joukkuekilpailuita.
 - Luo yhteiset säännöt, puutu epäkohtiin, näytä omalla esimerkillä.
 - Kerro, miten olisi hyvä tehdä. Älä sano, miten ei pidä tehdä (ellei ihan välttämätöntä.).
 - Ohjaaja on tärkeä! Oletko kiva, innostava ja positiivinen?
 - Arvostava vuorovaikutus – katso silmiin, kysy kuulumisia, kuuntele.
 - Pidä harrastaminen iloisena ja rohkaise jatkamaan: täydelliseen tekniikkaan ei tarvitse pyrkiä, vaan ilo jousiammunnasta ja liikunnasta tulee aina ensin.
- Ohjauksen perusteet
 - Ohjaajan kello
 - Valmentajana onnistumisen tarkistuslista: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/valmentaja-onnistuminen-tarkistuslista.pdf>

- Puhu selkeästi:
https://www.youtube.com/watch?v=ZFZLF6kx9II&list=PLNy3aZK3IJVWf4Un_6JwGdsYHv8N8W3mg&index=5
- Huomaa hyvä ja kannusta yrittämään:
https://www.youtube.com/watch?v=A90cyMi2zTk&list=PLNy3aZK3IJVWf4Un_6JwGdsYHv8N8W3mg&index=7