

**Suomen Taekwondoliitto ry**

**1-tason ohjaajakoulutus 22.–23.11.2014 Helsinki**



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

## **LAUANTAI**

**VALO-talo, Radiokatu 20 00240 Helsinki**

- 10.00 Tervetuloa ohjaajaksi (Laura)
- 11.00 Liiton rakenne ja koulutusjärjestelmä (Laura)
- 12.00 *Lounas*
- 13.00 Fysiologian ja anatomian perusteet (Juho)
- 15.00 Ensiapu (Tatu)
- 17.00 *Kahvitauko*
- 17.30-19.30 Esiintyminen ryhmän edessä ja miten ohjaan (Tatu)

## **SUNNUNTAI**

**TU 11:sta sali, Ruosilankuja 3 C 00390 Helsinki**

- 10.00 Ennakkotehtävän purku (Tatu)
- 11.00 Ominaisuuksien monipuolinen harjoittaminen 1/2 (Juho)
- 13.00 *Lounas*
- 14.00 Ominaisuuksien monipuolinen harjoittaminen 2/2 (Juho)
- 15.00 Ohjausharjoitteita (Tatu)
- 17.00 Kotimatalle