

# 1-tason ohjaaja/valmentajakoulutus, Jakso 1 (25 h)

13.–15.12.2013 Kisakallio

1-tason koulutus muodostuu kahdesta lähijaksosta (yht. 50h). Toinen lähijakso toteutetaan helmi-maaliskuun 2014 aikana.



## Sisältö:

- Yhden harjoituksen suunnittelu ja toteutus
- Harjoitusryhmän hallinta
- Fysiologia ja anatomia
- Ominaisuuksien monipuolinen harjoittaminen

**Koulutus on tarkoitettu** kaikille taekwondon ohjaamisesta ja valmentamisesta kiinnostuneille. Ohjeellisena vähimmäisvaatimuksena on 16 vuoden ikä ja 6. kup vyöarvo.

**Koulutuksen myötä saat** Suomen Taekwondoliiton 1-tason ohjaaja-/valmentajapätevyyden ja kelpoisuuden jatkaa kouluttautumista 2-tason koulutuksissa. 1-tason koulutus keskittyy yhden harjoituksen suunnitteluun ja toteutukseen sekä tutustuttaa ihmisen fysiologiaan ja ominaisuusharjoitteluun. Koulutus soveltuu yleisohjaajille sekä ottelu- että liikesarjakilpailijoiden valmentamisesta kiinnostuneille. Jakso 1:llä kouluttajina toimivat Juho Ranta (ottelumaajoukkueen fysioterapeutti) sekä Laura Nipuli (Suomen Taekwondoliiton pääsihteeri, 3-tason valmentaja).

**Koulutuksen yhteishinta** on 350 € sisältäen majoituksen ja täysylläpidon Kisakallion urheiluopistolla, opetuksen sekä koulutusmateriaalit. Liitto laskuttaa osallistujien seuroja.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Laura Nipuli  
p. 0400 519 531  
[laura.nipuli@taekwondo.fi](mailto:laura.nipuli@taekwondo.fi)

Ilmoittautumiset 1.12.2013 mennessä.



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION