

# 1-tason ohjaajakoulutus, (50 h)

22.-23.11.2014 ja 13.-14.12.2014 Helsinki

1-tason koulutus muodostuu kahdesta lähijaksosta, sekä ennakko ja välitehtävästä (yht. 50h).

## Sisältö:

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

**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 ohjaajapätevyyden ja kelpoisuuden jatkaa kouluttautumista 2-tason valmentajakoulutuksissa. 1-tason koulutus keskittyy yhden harjoituksen suunnitteluun ja toteutukseen sekä tutustuttaa ihmisen fysiologiaan ja ominaisuusharjoitteluun. Koulutus soveltuu yleisohjaajille sekä ottelu- että liikesarjakilpailijoiden valmentamisesta kiinnostuneille. Kouluttajina toimivat Tatu Iivanainen sekä Juho Ranta (ottelumaajoukkueen fysioterapeutti).

**Koulutuksen yhteishinta** on 160€ sisältäen opetuksen, koulutusmateriaalit ja välipalat lauantain luentopäiville (hinta ei sisällä majoituksia eikä ruokailuja).

Katso oheinen **majoitustarjous Sokos Hotel Pasilassa!**

## Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Linkki ilmoittautumiseen:

<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/taekwondo/event.php?id=3439>

Pääsihteeri Laura Nipuli

p. 0400 519 531

[laura.nipuli@taekwondo.fi](mailto:laura.nipuli@taekwondo.fi)

Ilmoittautumiset 16.11.2014 mennessä.

