



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

## Suomen Aikido-, ITF Taekwon-Do-, Karate-, Taekwondo- ja Taidoliiton I-tason junioriohjaajakoulutus

Junioriohjaajakoulutus jakautuu neljään erilliseen koulutuspäivään, joista kolme ensimmäistä on kaikille yhteisiä osioita ja viimeinen, 4. päivä on lajiosio. Koulutus on hyvin käytännönläheinen.

**Aika&Paikka:** la-su 15.-16.10. ja 29.10.2011  
Kuoppanummen koulu, Kuoppanummentie 18,  
03100 Nummela  
su 30.10.2011  
Ojamon koulu, Kartanonkuja 4, 08200 Lohja

Koulutus alkaa la 15.10 klo 9.00. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan osallistujille myöhemmin.

### Koulutuksen sisältö:

- lasten liikunnan ja urheilun perusteet
- yleinen liikuntakasvatus
- lasten kehitysvaiheet
- perusliikkumisen ohjaaminen
- eri fyysisten ominaisuuksien ohjaaminen
- harjoitussuunnitelman laatiminen
- pelejä ja leikkejä
- taito-ominaisuuksien harjoittaminen
- budolajeille tyypilliset urheiluvammat ja ensiapu
- lajiosa

**Kouluttaja:** Tiiu Tuomi & Tomi Tolsa

### Koulutuksen hinta:

100€/hlö sisältäen junioriohjaajan oppaan sekä opetuksen.  
Koulutus laskutetaan seurakohtaisesti ilmoittautumisajan päätyttyä.

**Mukaan:** dobok, muistiinpanovälineet ja omat eväät (ruokailua ei ole järjestetty)

### Ilmoittautuminen:

Sitovat mahdollisimman viimeistään 30.9. mennessä osoitteeseen [tiiu.tuomi@taekwondo.fi](mailto:tiiu.tuomi@taekwondo.fi). Lisätietoja koulutuksesta antaa Tiiu Tuomi, p. 09 3481 2505.

**TERVETULOA KOULUTTAUTUMAAN!**

