

Tervetuloa Aikidon, ITF Taekwon-Don, Karaten, Taekwondon, Taidon, Nyrkkeilyn ja Krav Magan yhteiseen

## I - tason junioriohjaajakoulutukseen!

Koulutus jakautuu neljään erilliseen koulutuspäivään, joista kolme ensimmäistä on kaikille yhteisiä osioita. Yhteisistä osioista vastaa tänä vuonna nyrkkeilyn kouluttaja. Koulutuksen viimeinen eli 4. päivä on lajiosio, jonka kukin laji järjestää itse. Koulutus on käytännönläheinen.



### Aika ja paikka

11.-12.3.2017 ja 1.-2.4.2017 Nääshalli (os. Näsijärvenkatu 8, 33210 Tampere)  
Koulutus alkaa lauantaina 11.3. kello 10.00 Nääshallin luentosalissa. Käytännön harjoitukset järjestetään Budosali 4:n tatamilla. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan osallistujille myöhemmin.

Voit tutustua tarkemmin Nääshalliin osoitteessa: <http://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/sisaliikuntapaikat/naashalli.html>

### 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

## **Ennakkotehtävä**

1. Mitä odotat koulutukselta? Nimeä kaksi tärkeintä asiaa!
2. Kerro lyhyesti ohjauskokemuksestasi. Oletko toiminut ohjaajana, kuinka kauan? aiemmat koulutukset jne.
3. Muistele mukaan koulutukseen lasten suosikkileikkejä harjoituksista/omia suosikkejasi (näitä ei tarvitse kirjata ylös, vaan ne jaetaan koulutuksessa osallistujien kesken).

Vastaukset lähetetään kouluttajalle ennen koulutusta osoitteeseen [valmentaja@petripalomaki.fi](mailto:valmentaja@petripalomaki.fi)

## **Hinta**

100€/hlö sisältäen junioriohjaajan oppaan sekä opetuksen. Maksu ei sisällä ruokailuja. Ota omat eväät mukaan.

## **Mukaan**

Harjoituspuku, muistiinpanovälineet, juomapullo ja mahdollisesti omat eväät.

## **Ilmoittautuminen**

Sitovat ilmoittautumiset henkilökohtaisesti 24.2.2017 mennessä osoitteeseen [https://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin\\_ilmoittautuminen/](https://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin_ilmoittautuminen/) Las kut lähetetään osallistujille ilmoittautumisajan jälkeen. Peruutukset on ilmoitettava välittömästi. Osallistumismaksu palautetaan vain hyväksyttävästä syystä, kuten sairastuminen.

## **Vaatimukset**

Voimassa oleva lisenssi.

# **Tervetuloa kouluttautumaan!**

- Lisätietoja saat omasta lajistasi