



Kamppailulajiohjaajaseminaari



Aika ja paikka 10.6.2017 Särkijärven kuntotalo, Moiskalantie 19, 42100 Jämsä

Aikataulu

9:30 Kahvi

10:00 – 11:00 Luento – Satu-Tuulia Siika, parisuhde- ja seksuaalineuvoja/-terapeutti

- kasvu- ja kehitysvaiheet
- koskettaminen, kunnioittaminen ja rajat
- harrastajien taustat, kipupisteet ja niiden tunnistaminen
- keskustelua ja kokemuksia

11:00 – 12:00 Harjoituksia

- Niskan ja rintakehän ryhti, hartiakaari
 - käsien ja olkapäiden liikerata
 - niskan ryhti, pään kääntö
 - rintakehän muoto ja vaikutus alaselkään
- Ryhti, taloudellisempaa ja tehokkaampaa liikettä
 - mikä on hyvä ryhti
 - yleisimmät virheet
- Lihaskalvojen vapautus Gua Sha -tekniikoilla
- Harjoitteet putkirollerilla, pallolla ja pienellä pallolla
- Käytännön harjoituksia
 - Apchagi (etupotku)
 - Yopchagi (sivupotku)
 - Patangsong momtong makki
- Sidekudossrakenteen uusiutumisen hitaus

12:00 Ruokailuaika (omakustantanteinen)

13:00 Kehotietoisuusharjoituksia (Satu-Tuulia Siika)

15:00 Siirtyminen Jämsän Paintballille, Alhojärventie 79, 42100 Jämsä
Mahdollisuus pelata paintballia Jämsän Paintballilla seminaarihintaan 30€ (sisältäen 500 kuulaa, ase, haalarit ja suojamaskin – norm. 45€) – voit ottaa kaverinkin mukaan!

- Hyvät tukevat kengät joilla voi olla ulkona (liikaantuu/kastuu)
- Haalareiden alle kevyt vaatetus jossa mukava liikkua
- Juotavaa kannattaa varata mukaan ja alueella on mahdollisuus grillin käyttöön
- Aikaa kannattaa varata n. 4-5 tuntia.

Seminaarin hinta 15€/hlö sisältäen kahvit. Pelaaminen Paintballilla 30€. Molemmat yhteensä 40€!

Ilmoittautuminen 5.6.2017 mennessä ja lisätiedustelut:

Jämsän Taekwondo ry

Paavo Siika

paavo.siika@jamsantkd.fi

040 744 3883