

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

## I - tason junioriohjaajakoulutukseen!

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



### Aika

**10.-11.10. ja 24.-25.10.2015**

Koulutus alkaa lauantaina 10.10. kello 10.00 Wisa-areenalla. Tarkka aikataulu ilmoitetaan osallistujille ennen koulutusta.

### Paikka

Koulutuspaikkana toimii Wisa-areena Mikkeli. Osoite on Pursialankatu 30, 50100 Mikkeli.

Majoittuminen Wisa-areenalla on mahdollista hintaan 5,00 euroa/yö. Ilmoitathan majoittumistarpeesi ilmoittautumisen yhteydessä.

### Kouluttajat

Kouluttajana toimii Taekwondoliiton nuorisovastaava Tiiu Tuomi ([tiiu.tuomi@taekwondo.fi](mailto:tiiu.tuomi@taekwondo.fi) tai p. 0400602756)

## **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 osoitteeseen [tiuu.tuomi@taekwondo.fi](mailto:tiuu.tuomi@taekwondo.fi) 27.9. mennessä.

## **Hinta**

100€/hlö sisältäen junioriohjaajan oppaan sekä opetuksen.

## **Mukaan**

Harjoituspuku, muistiinpanovälineet ja omat eväät (ruokailua ei ole järjestetty, eikä Wisa-areenan lähellä ole ruokapaikkoja).

## **Ilmoittautuminen**

Sitovat ilmoittautumiset 26.9.2015 mennessä TaPu:n kautta osoitteessa <https://rekisteri.sportti.fi/tapu/main/taekwondo/event.php?id=4498>

Peruutukset on ilmoitettava välittömästi kouluttajalle. Osallistumismaksu palautetaan vain hyväksyttävästä syystä, kuten sairastuminen.

## **Vaatimukset**

Voimassa oleva lisenssi ja vakuutus.

**Tervetuloa kouluttautumaan!**