

Tervetuloa kamppailulajien yhteiseen

## I - tason junioriohjaajakoulutukseen!

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



### Aika ja paikka

30.-31.3.2019 ja 4.5.2019 Nääshalli, Tampere

**Nyrkkeilyn lajipäivä järjestetään 17.11.2019 Helsingissä.**

Koulutus alkaa lauantaina 30.3. kello 10.00 (Näsijärvenkatu 8, 33210 Tampere).

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

## **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 ennen koulutusta osoitteeseen [niko.koivula@karateliitto.fi](mailto:niko.koivula@karateliitto.fi).

## **Hinta**

100€/hlö sisältäen junioriohjaajan oppaan sekä opetuksen. Ei sisällä ruokailuja.

## **Mukaan**

Harjoituspuku, muistiinpanovälineet, juomapullo ja omat eväät.

## **Ilmoittautuminen**

Sitovat ilmoittautumiset 15.3.2019 mennessä Suomisportin kautta:

<https://www.suomisport.fi/events/81ae2620-fa97-4eb4-81f4-7ed9e3e911fd>

Osallistumismaksu palautetaan vain hyväksyttävästä syystä, kuten sairastuminen.

## **Vaatimukset**

Voimassa oleva lisenssi.

**Tervetuloa kouluttautumaan!**