

## KUNTONYRKKEILYN DIPLOMIKURSSIOHJELMA + ETÄTEHTÄVÄT

**Aika:** 18. – 19.5.2019

**Paikka:** Kokkola (nyrk.sali: Kokkolan jäähallin alakerta, teoria: Kokkolan Urh.talo Vapaudentie 1)

**Kouluttaja:** Esa Hukkanen

### Lauantai 18.5.

9:30-10:45 Luokka	Kurssin avaus ja osallistujien esittely Kurssin tavoitteet, sisältö ja aikataulu Osallistujien kurssiodotukset Kuntonyrkkeilyn perus- ja täydennyskurssin kertaus Kuntonyrkkeilyn näkymät Suomessa ja maailmalla Etätehtävien purku
11:00-12:00 Nyrkkeily sali	Tekniikkaa pareittain pistekäsineillä (etu- ja takasuoran väistöt, vastaiskut etu- ja takakädellä, hyökkäykset ja puolustukset liikkeestä)
12:00	Lounas
13:00-13:45 Luokka	Kuntonyrkkeilyohjaajan tietopaketin rakentelua ryhmissä • saako kilpanyrkkeilyn lajiharjoittelusta vinkkejä kuntonyrkkeilyyn • saako muista liikuntalajeista vinkkejä esim. kuntonyrkkeilyn lihashuolto- ja lihaskuntoharjoitteluun
14:00-14:45 Nyrkkeily sali	Välineharjoitusdemonstraatiot
14:45	Kahvitauko?
15:00-16:00 Nyrkkeily sali	Tekniikkaa pareittain jatkuu (väistöt ja vastaiskut)
16:00-17:15 Nyrkkeily sali	Lihaskunto- ja -huoltomateriaalin esimerkkiharjoitteiden läpikäynti
17:30	Päivällinen

## Sunnuntai 19.5.

8:30-10:00 Luokka	Keski-ikäisten kuntoilijoiden ohjaaminen Kuntoutusnyrkkeily/kuntonyrkkeilyn terveystuokasovellus Kuntonyrkkeilyjumppa Kilpanyrkkeilijöiden tekniikkaharjoitteista vinkkejä kuntonyrkkeilyyn  Ryhmätyöt: kokonaisen harjoituksen suunnittelu kokeneille kuntonyrkkeilijöille – uusia harjoitusideoita jokaiselle harjoituksen osalle → HARJOITUSESIMERKKIEN ESITTÄMINEN
10:00-11:30 Nyrkkeily sali	Nyrkkeilyn tekniikkaa pareittain (iskusarjojen aloitteet – väistöt ja vastaiskut, koukkujen plokkaukset/väistöt – vastaiskut)
11:30	Lounas
12:15-12:45 Nyrkkeily sali	Opetustuokioiden suunnittelu annettujen tehtävien mukaan - harjoitteiden sisältö, ohjaajan äänenkäyttö ja esiintymisen varmuus ohjaus- ja virheiden korjaustaidot
12:45-14:00 Nyrkkeily sali	Opetustuokioiden ohjaus (ja videointi?)
14:15-15:00 Luokka	Opetustuokioiden ohjausten purku ja palaute ohjaustehtävistä
15:00-15:30 Luokka	Yhteenveto kurssista, todistusten jako ja kurssin päättäminen

---

### **ETÄTEHTÄVÄ (tehtävä ennen diplomikurssia)**

Tee neljä erilaista kuntonyrkkeilyharjoituksen suunnitelmaa ja ota ne mukaan diplomikurssille. Kaikkien neljän eri kuntonyrkkeilytunnin suunnitelmien tulee olla selkeitä ja suunnitelman pituus saa olla yksi A4-sivu per harjoitus.

Harjoitusteemat:

1. Tekniikkapainotteinen kuntonyrkkeilyharjoitus
  2. Fysiikkapainotteinen kuntonyrkkeilyharjoitus
  3. Palauttava kuntonyrkkeilyharjoitus
  4. Ilman nyrkkeilyvarusteita tehtävä kuntonyrkkeilyharjoitus
- Harjoitus joka voidaan toteuttaa esimerkiksi koulun liikuntatiloissa ilman hanskoja yms. erityisiä nyrkkeilyvarusteita