



Suomen Nyrkkeilyliitto

KUNTONYRKKEILYN I-TASON OHJAAJAKOULUTUS

Suomen Nyrkkeilyliiton Kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutus on muuttunut I-tason koulutukseksi vuoden 2012 alusta. Uudistuksen tavoitteena on lisätä ohjaajien ja valmentajien osaamista aikuisten liikkumisesta ja harrastamisesta. Vaikka kyse onkin harrasteliikkujien ohjaamisesta, on ohjaajan hyvä tietää aikuisten elimistön toiminnasta sekä harjoittelun vaikutuksesta siihen.

Uudessa koulutusrakenteessa on viisi osaa. Kolmea ensimmäistä osaa kutsutaan perusosiksi ja ne järjestetään yhteistyössä Suomen Kuntoliikuntaliiton kanssa. Käytännössä koulutuksia järjestävät SLU:n alueet. Jokainen perusosa on seitsemän tunnin mittainen. SLU:n alueesta riippuen koulutukset järjestetään joko erikseen päivän mittaisina kursseina tai kaikki kolme yhden viikonlopun aikana. Voit käydä koulutuksia millä tahansa alueella. **Ilmoittautuminen tulee tehdä kuitenkin nyrkkeilyliittoon, sillä samalla tehdään opintosuunnitelma suoritettavista kursseista sekä saat työkirjan, johon pystyt tekemään lajisovelluksia perusosissa käytävistä asioista.**

Perusosat ovat:

1. Liikunta osana arkea
 - liikunnan kannalta tärkeimpien elinjärjestelmien rakenne, toiminta ja yhteistyö
 - arkiaktiivisuuden ja elimistön huollon yhteys elimistön toiminnalle ja hyvinvoinnille
2. Lihaskunto ja liikehallinta
 - lihaskuntoharjoitteiden kehittäminen nousujohteisesti perusliikkeiden pohjalta
 - lihasjännitysten tunnistaminen ja päivittäinen lihashuolto
3. Kestävyyskuntoa ja lihashuoltoa
 - yksilöllisen harjoituskerran rakentaminen ja ohjaaminen
 - päivittäinen lihashuolto ja lihasten ja nivelten liikkuvuus

Kun nämä kolme perusosaa on suoritettu, siirrytään lajitaitojen opettelemisen pariin. Lajiosassa suoritetaan ensin kuntonyrkkeilyn perusteet (8h), jossa opetellaan kuntonyrkkeilytekniikkaa sekä sen opettamista vasta-alkajille. Tämän jälkeen kursseilla opeteltuja asioita toteutetaan käytännössä harjoitussalilla etätehtävien muodossa. Viimeiseksi suoritetaan kuntonyrkkeilyn täydennyskurssi (7h), jossa käydään läpi erilaisia harjoitteita ja harjoitustapoja sekä -muotoja. Perus- ja täydennyskursseja ei siis pidetä samana viikonloppuna vaan niiden välissä on tauko. Kursseilla syvennetään myös perusosien aikana käytyjä asiasisältöjä.

PERUSOSAT 24. -25.11.2012 VIHDISSÄ

Perusosat voi vielä suorittaa tämän vuoden puolella ESLU:n järjestämänä superviikonloppuna Vihdin Nummelassa. Nyrkkeilyliiton jäsenet saavat superviikonlopun hintaan 180€ (normaalisti 230€) eli nyt kannattaa käyttää tilaisuus hyväksi!

LAJIOSAT

Seuraavat lajiosat järjestetään tammi-helmikuussa. Aloita koulutuspolku nyt niin saat kerralla I-tason suoritettua!

Lisätietoja koulutuksesta antaa Sanna Laine, koulutus- ja valmennuspäällikkö, snl.laine@kolumbus.fi / 040-359 3097.

