



Ampumahiihdon I tason valmentajakoulutusta Vuokatissa

Kohderyhmä 9 – 15 -vuotiaiden kanssa työskenteleville ampumahiihdon ohjaajille ja valmentajille

Tavoitteet Ohjaaja/valmentaja
saa yleiskuvan ampumahiihdosta ja sen vaatimuksista

- ymmärtää kokonaisvaltaista valmennusta ja hänellä on valmiuksia yhden harjoituksen ja harjoitusjakson suunnitteluun ja toteutukseen
- oppii tietoja ja taitoja ampumahiihdon harjoitteista ja opettamisesta
- ymmärtää lapsen ja nuoren kasvua ja kehittymistä sekä tiedostaa tunteiden ja vuorovaikutuksen merkityksen valmennustilanteissa

Toteutus Monimuotokoulutuksena (2 ov)

- lähiopiskelua
- etäopiskelua
- toiminnassa oppimista
-

Kouluttajana Tarmo Napari SAHL

DEMO -harjoitukset on suunniteltu siten, että kaikki voivat olla harjoituksissa mukana. Harjoitukset eivät vaadi mitään erityisosaamista vaan jokainen voi tehdä ne arkailematta omalla tasollaan. "Itse tekemällä oppii parhaiten."

Hinta 200 € / jakso sisältäen opiston täysihoidon 2hh huoneessa ja kurssimateriaalit (opetusmateriaali, patruunat, La-mittaukset)
120 € / jakso ilman majoitusta ja ruokailuja sisältäen materiaalin ja opetuksen
Yhteensä 400 € / koulutus, tai 240€ ilman majoitusta ja ruokailuja

Suomen Ampumahiihtoliitto laskuttaa koulutuksen kunkin lähijakson jälkeen.

Ilmoittautuminen viimeistään 3.5.2015 jouni.kinnunen(at)biathlon.fi
Lisätietoja myös tarmo.napari(at)lahtelainen.com 0400578808



I LÄHIJAKSO 5.-7.6.2015

Vuokatin Urheiluopisto

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Varustus | ulkoliikuntavälineet rullasukset (tai -luistimet) ja sauvat ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna säädettävä ampumatuki | | |
| Perjantai 5.6. | klo 1700 klo 1800-2100 | Päivällinen | KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA - SAHL:n valmentajakoulutus - urheilijan polku - yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman rakenne |
| Lauantai 6.6. | klo 0700 klo 0830 | Aamiainen | NOPEUS, teoria AMMUNTA, teoria, perusteet |
| | klo 1200 klo 1400 | Lounas Ampumarata | AMMUNTA, DEMO -harjoitus; makuuammunta tukea käyttäen NOPEUS, DEMO -harjoitus |
| | klo 1800 | Päivällinen | |
| Sunnuntai 7.6. | klo 0700 klo 0830 klo 1200 klo 1300-1500 | Aamiainen Ampumarata Lounas Luokka | HIIHTOTEKNIikka, DEMO -harjoitus; suksen hallinta LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA, - herkkyykskaudet - harjoittelun erityispiirteitä eri ikäkausina |

II LÄHIJAKSO 21.-23.8.2015

Vuokatin urheiluopisto

| | | | |
|--------------------|---|-----------------------------------|---|
| Varustus | ulkoliikuntavälineet rullasukset (tai -luistimet) ja sauvat ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna säädettävä ampumatuki sykemittari (jos on) | | |
| Perjantai 17.5. | klo 1700 klo 1800-2100 | Päivällinen | EETTISESTI HYVÄ HARJOITTELU - oppiminen ja opettaminen - tunne- ja vuorovaikutustaidot |
| Lauantai 18.5. | klo 0700 klo 0830 | Aamiainen | LIIKKUVUUS ja TAITO, teoria |
| | | Ampumarata | LIIKKUVUUS ja TAITO, DEMO -harjoitus |
| | klo 1230 klo 1330 | Lounas | KESTÄVYYS, teoria |
| | | Ampumarata | KESTÄVYYS, DEMO -harjoitus |
| | klo 1800 klo 1900-2100 | Päivällinen | VOIMA, teoria |
| Sunnuntai 19.5. | klo 0700- klo 0830- klo 1200- klo 1300-1500 | Aamiainen Ampumarata Lounas | VOIMA, DEMO -harjoitus |
| | | Luokka | VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITTYMINEN - lajin kulttuuri - toimintaympäristö - erityispiirteet |