



## Ampumahiihdon I tason valmentajakoulutusta Kuopiossa

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 kahtena viikonloppuna
- etäopiskelua
- toiminnassa oppimista

Kouluttajana Tarmo Napari.

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 120 € sisältäen koulutuksen ja sähköisen materiaalin kahdella lähijaksolla. Ruokailuista ja mahdollisista majoittumisista vastaa jokainen osallistuja itse.

Suomen Ampumahiihtoliitto laskuttaa koulutuksen kunkin lähijakson jälkeen.

Ilmoittautuminen viimeistään 12.5.2017 jouni.kinnunen(at)biathlon.fi **sekä** tarmo.napari@biathlon.fi . Mukaan mahtuu maksimissaan 16 osallistujaa.

- Osallistujan nimi yhteystietoineen (puhelinnumero ja postiosoite)
- Osallistujan seura

Lisätietoja tarmo.napari(at)lahtelainen.com / 0400 578808

### I LÄHIJAKSO 19.-21.5.2017 Kuopio

Varustus ulkoliikuntavälineet  
rullasukset (tai -luistimet) ja sauvat  
ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna  
150 patruunaa  
säädettävä ampumatuki (ei välttämätön)

Perjantai 19.5.	klo 1800-2100	Puijon Hiihtostadion	KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA - SAHL:n valmentajakoulutus - urheilijan polku - yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman rakenne
--------------------	---------------	-------------------------	--

Lauantai 20.5.	klo 0830	Hiihtostadion	NOPEUS, teoria AMMUNTA, teoria, perusteet
	klo 1400	Heinjoen am- urh-keskus	AMMUNTA, DEMO -harjoitus; makuuammunta tukea käyttäen NOPEUS, DEMO -harjoitus

Sunnuntai 21.5.	klo 0830	Hiihtostadion	LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA, - herkkyysskautet - harjoittelun erityispiirteitä eri ikäkausina
	klo 1300-1500	Heinjoen mt-urh-keskus	HIIHTOTEKNIikka, DEMO -harjoitus; suksen hallinta



**II LÄHIJAKSO 11.-13.8.2017** -  
**Kuopio**  
Jakson järjestelyistä tietoa myöhemmin.