



Ampumahiihdon I tason valmentajakoulutus Imatralla

Varustus sisä- ja ulkoliikuntavälineet, juomapulla/vastavaapaan hiihtotavan sukset ja sauvat
ampumahiihtopienoiskivääri, 2-osainen ampumahihna
150 patruunaa/jakso
säädetty ampumatuki (ei välttämätön)
sykemittari (jos on)

I LÄHIJAKSO 10.-12.11.2017

Perjantai 10.11.	klo 1800-2100 Imatran Kylpylä	KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA
		- avaus - SAHL:n valmentajakoulutus - urheilijan polku - yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman rakenne
Lauantai 11.11.	klo 0830 Kylpylä	NOPEUS, teoria
	klo 1400 Ampumarata Ukonniemi	AMMUNTA makuulta, teoria, perusteet AMMUNTA, DEMO -harjoitus; makuuammunta tukea käyttäen HIIHTOTEKNIikka, DEMO -harjoitus; suksen hallinta
Sunnuntai 12.11.	klo 0830 Ampumarata Kylpylä	NOPEUS, DEMO -harjoitus LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA
	klo 1300-1500	- herkkyykskaudet - harjoittelun erityispiirteitä eri ikäkausina

II LÄHIJAKSO 8.-10.12.2017

Perjantai 8.12.	klo 1800-2100 Imatran Kylpylä	EETTISESTI HYVÄ HARJOITTELU
		- oppiminen ja opettaminen - tunne- ja vuorovaikutustaidot - valmennus- ja ohjaustyylit
Lauantai 9.12.	klo 0830 Kylpylä	LIKKUVUUS ja TAITO, teoria KESTÄVYYS, teoria
	klo 1300 Ampumarata Ukonniemi	LIKKUVUUS ja TAITO, DEMO -harjoitus KESTÄVYYS, DEMO -harjoitus
	klo 1900-2100 Kylpylä	VOIMA, teoria
Sunnuntai 10.12.	klo 0900- Kylpylä	VOIMA, DEMO -harjoitus
	klo 1300-1500 Kylpylä	VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITTYMINEN
		- lajikulttuuri - toimintaympäristö - erityispiirteet