



Ampumahiihdon I tason valmentajakoulutus Hämeenlinnassa

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

- 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."

I LÄHIJAKSO 24.-26.5.2019

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

Perjantai klo 1800-2100 **Seminaarin koulu (Seminaarinkatu 2, 13130 Hämeenlinna)**
24.5. KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA

- SAHL:n valmentajakoulutus
- urheilijan polku
- yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman rakenne

Lauantai klo 0830 **Seminaarin koulu**
25.5. NOPEUS, teoria
AMMUNTA, teoria, perusteet

klo 1300-1600 **Parolannummen ampumarata**
AMMUNTA, DEMO -harjoitus; makuuammunta tukea käyttäen
NOPEUS, DEMO -harjoitus

Sunnuntai klo 0900 paikka avoin (?)
26.5. HIIHTOTEKNIikka, DEMO -harjoitus; suksen hallinta

klo 1300-1500 **Seminaarin koulu**
LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

- herkkyykskaudet
- harjoittelun erityispiirteitä eri ikäkausina



II LÄHIJAKSO 7.-9.6.2019

Varustus	ulkoliikuntavälineet sauvakävelysauvat juomapullo ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna 150 patruunaa säädetty ampumatuki (ei välttämätön) työkäsineet /vast sykemittari (jos on)	
Perjantai 7.6.	klo 1800-2100	Seminaarin koulu EETTISESTI HYVÄ HARJOITTELU - oppiminen ja opettaminen - tunne- ja vuorovaikutustaidot - valmennus- ja ohjaustyyli
Lauantai 8.6.	klo 0830	Seminaarin koulu LIKKUVUUS ja TAITO, teoria KESTÄVYYS, teoria
	klo 1300-1600	Parolannummen ampumarata LIKKUVUUS ja TAITO, DEMO -harjoitus KESTÄVYYS, DEMO -harjoitus
	klo 1800-2000	Seminaarin koulu VOIMA, teoria
Sunnuntai 9.6.	klo 0900	paikka avoin VOIMA, DEMO -harjoitus
	klo 1300-1500	Seminaarin koulu VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITTYMINEN - lajikulttuuri - toimintaympäristö - erityispiirteet