



## Ampumahiihdon I tason valmentajakoulutus Jalasjärvellä

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".

**Kiuaskallion Lempilaaksontie 61 D, 61600 Jalasjärvi  
Rinnekahvila**

**Ampumarata Lempilaaksontie 61, 61600 Jalasjärvi**

Ruokailu omakustanteinen, sovitaan tarkemmin lähijaksolla

Majoittuminen mahdollisuutena mm. Jalaskievari tai Hotelli Kurikka Kurikassa

### I LÄHIJAKSO 5.-7.6.2020

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

**Perjantai** klo 1800-2100 Rinnekahvila **KANNUSTAVA VALMENTAJA JA OHJAAJA**  
5.6. - SAHL:n valmentajakoulutus  
- urheilijan polku  
- yksittäisen harjoitus- tai ohjaustapahtuman rakenne

**Lauantai** klo 0900 Rinnekahvila **NOPEUS, teoria**  
6.6. **AMMUNTA, teoria, perusteet**  
klo 1200 lounas, omakustanne  
klo 1300 ampumarata **AMMUNTA, DEMO -harjoitus; makuuammunta tukea käyttäen**  
**NOPEUS, DEMO -harjoitus**

**Sunnuntai** klo 0900 ampumarata **HIIHTOTEKNIikka, DEMO -harjoitus; suksen hallinta**  
7.6. klo 1200 lounas, omakustanne  
klo 1300-1500 Rinnekahvila **LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA**  
- herkkyykskaudet  
- harjoittelun erityispiirteitä eri ikäkausina



## II LÄHIJAKSO 14.-16.8.2020

Varustus	ulkoliikuntavälineet sauvakävelysauvat juomapullo ampumahiihtopienoiskivääri (vast), 2-osainen ampumahihna 200 patruunaa säädettävä ampumatuki (ei välttämätön) työkäsiineet /vast sykemittari (jos on)		
Perjantai 14.8.	klo 1800-2100 Rinnekahvila	EETTISESTI HYVÄ HARJOITTELU	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oppiminen ja opettaminen</li> <li>- tunne- ja vuorovaikutustaidot</li> <li>- valmennus- ja ohjaustyyli</li> </ul>
Lauantai 15.8.	klo 0900 Rinnekahvila	LIKKUVUUS ja TAITO, teoria	KESTÄVYYS, teoria
	klo 1200		lounas, omakustanne
	klo 1300 ampumarata	LIKKUVUUS ja TAITO, DEMO -harjoitus	KESTÄVYYS, DEMO -harjoitus
	klo 1800-2000 Rinnekahvila	VOIMA, teoria	
Sunnuntai 16.8.	klo 0900 ampumarata	VOIMA, DEMO -harjoitus	
	klo 1200		lounas, omakustanne
	klo 1300-1500 Rinnekahvila	VALMENTAJANA JA OHJAAJANA KEHITTYMINEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lajikuluttuuri</li> <li>- toimintaympäristö</li> <li>- erityispiirteet</li> </ul>