

HIIHTOKOULUVETÄJIEN KOULUTUS ROVANIEMELLÄ 2.-3.11.2018

Koulutus alkaa perjantaina 2.11. kello 17:00

Paikka: Ounasvaaran hiihtostadion

Koulutuksella pyritään varmistamaan ohjaajien riittävät tiedot ja taidot talven hiihtokoulutoiminnan läpiviemiseksi. Koulutuksen aikana saat valmiita ohjeita ja tuntimalleja hiihtokoulukertojen läpiviemiseksi.

Koulutuksesta on mahdollista jatkaa valmentajan 1-Tason tutkinnolle ja nämä koulutusosiot voidaan hyväksi lukea 1-tasolle.

Kouluttajana toimii Janne Hyypä

Ruokailut ovat kurssilaisten omalla vastuulla.

KOULUTUKSEN OHJELMA

Perjantai 2.11.

- 17:00** Avaus, kurssin sisältö ja tavoitteet
Kasvatus, hiihdon oppiminen, opettaminen, hiihdon pelisäännöt ja ikäkausitavoitteet
Hiihdon harjoittelu (kestävyys, voima, taito, liikkuvuus, lihahuolto)
- 19:00 kahvit
- 19:15 Ilo ja innostus, kuinka rakennetaan kiinnostava hiihtokoulutunti. Ryhmätyöskentely
- n.20:00 päivä päättyy

Lauantai 3.11.

- 9:00 Hiihtotekniikat Vapaa
➔ oman hiihtotekniikan kehittäminen
➔ V hiihtotekniikoiden opettaminen ja kehittelyt
- 11:30 Lounas
- 12:30 Hiihtoleikit/ pelit opettamisen apuna
- 13:30 Hiihtotekniikat perinteinen
➔ oman hiihtotekniikan kehittäminen
➔ P hiihtotekniikoiden opettaminen ja kehittelyt
- 16:00 Hiihtokoulun kausirakenne / eteneminen
- 17:00 Hiihtovälineet ja voitelu (kuinka varmistaa hiihdon mielekkyyden/ harjoitusten onnistumisen nuorille)
- n.18:00 Koulutus päättyy

Ilmoittautumiset su 28.10 mennessä: haatajan.joni@gmail.com

Koulutus on maksuton OH:n hiihtojaoston vetureille!!!