



KAMPPAILULAJIEN I-TASON VALMENTAJAKOULUTUS 2010

LÄHIJAKSOT LIIKUNTAKESKUS
PAJULAHDESSA 19. -21.2. JA 5. -7.3.2010

Koulutuksen hinta on 300€ sisältäen kahden viikonlopun koulutuksen, materiaalit, majoituksen ja ruokailut. Koulutuksiin ilmoittautuneille lähetetään tarkempi ohjelma postitse. Kouluttajina toimivat lajiliittojen kouluttajat. Koulutus painottuu yksittäisen harjoituksen rakenteen ja kehon väsymisjärjestyksen sekä perustekniikoiden opettamiseen.

Kamppailulajien yhteisissä koulutuksissa pyritään lisäämään lajien välistä yhteistyötä ja saavuttamaan laajempi näkökulma valmentamiseen eri lajien kouluttajien näkökulmista unohtamatta lajikohtaisten perustekniikoiden harjoittelua.

Koulutuksesta vastaa Nyrkkeilyliiton Koulutus- ja valmennuspäällikkö Sanna Laine, 09-3481 2042/ 040- 3593097/snl.laine@kolumbus.fi.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ (50h)

- Valmentajakoulutusjärjestelmä
- Yksittäisen harjoituksen rakenne
- Opettaminen ja oppiminen
- Elimistön rakenne ja toiminta
- Kamppailuvalmentajan ominaisuudet
- Urheiluvalmennuksen perusteet
- Fyysiset kyvyt
- Kamppailulajien ensiapu
- Tekniikan perusteet
- Käytännön lajiharjoittelu

Sitovat ilmoittautumiset lajeittain 30.1.2010 mennessä

Nyrkkeily : Hellevi Vasara, snl.vasara@kolumbus.fi
p. 09 3481 2304

Karate: Sari Laine, sari.laine@virpi.net
p. 0400 708 877

Taekwondo: Jarkko Mäkinen, jarkkomail@gmail.com
p. 050 442 8839

Thainyrkkeily: Petri Martinez, martinez@welho.com
p. 0440 528 881

Krav Maga: Tommi Nyström, info@primefighters.fi
p. 040 505 3169

Vapaaottelu: Jarkko Latomäki, jarkko.latomaki@vapaaottelu.fi
p. 040 594 5692

Potkunyrkkeily: Eva-Liisa Aunio, eva-liisa.aunio@slu.fi
p. 09 3481 3135